



BUCĂTĂRIA ORTODOXĂ

pentru posturile de peste an și
pentru sărbători

Traducere din limba rusă
Diana Guțu

^{editura}
Σοφία

București

Redactor: Diana-Cristina Vlad

Coperta: Mona Velciov

Traducerea s-a realizat după originalul în limba rusă: *Православная кухня на каждый день года*.

© Editura Sophia, pentru prezenta ediție

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Bucătăria ortodoxă pentru posturile de peste an și pentru sărbători / trad. din lb. rusă: Diana Guțu – București: Editura Sophia, 2022

Index

ISBN 978-973-136-883-2

I. Guțu, Diana (trad.)

641.5



Posturile rânduite de Biserică în cursul anului

1. Sfântul și Marele Post (Postul Paștelui, Păresimile): începe luna, cu șapte¹ săptămâni înainte de Paști.

În acest post nu se mănâncă: carne, ouă, lactate, pește, vin și ulei².

Cu deosebită evlavie se cuvine să postim prima și ultima săptămână din Postul Mare. Astfel, luni și marți, în prima săptămână, se mănâncă o dată pe zi seara pâine și apă. La fel în Săptămâna Patimilor, în afară de joi, când se mănâncă de două ori. În Vinerea Mare se ține post negru.

Bolnavii pot mânca bucate cu ulei și să guste vin.

¹ Respectând acrivia canonică, Postul Mare durează șase săptămâni (40 de zile – de aici și numele de „Păresimi”), încheindu-se în Sâmbăta lui Lazăr – în Duminica Floriilor făcându-se dezlegare la pește –, după care urmează Săptămâna Mare sau a Patimilor (*n. red.*).

² Vinul și uleiul sunt îngăduite sâmbăta și duminica, precum și la praznicele închinare Maicii Domnului (în speță, Buna-vestire), iar, în particular, în cazul în care o parohie, biserică prăznuiesc sărbătoarea sfântului sau sfinților protectori (de pildă, Sfinții 40 de Mucenici); aceasta este valabil pentru toate posturile și zilele de post de peste an (*n. red.*).

2. Postul Sfinților Apostoli: începe în luna următoare Duminicii Tuturor Sfinților și se încheie odată cu dumnezeiasca Liturghie din 29 iunie, ziua Sfinților Apostoli.

În acest post nu se mănâncă: lactate, carne, ouă și pește. Luna, miercurea și vinerea – fără ulei și vin.

3. Postul Adormirii Maicii Domnului: începe la 1 august și durează două săptămâni. Se încheie odată cu dumnezeiasca Liturghie din 15 august. De fapt, este alcătuit din două perioade de post ce preced sărbătorile Schimbării la Față a Domnului – când se face dezlegare la pește – și Adormirea Maicii Domnului (*n. red.*).

În acest post nu se mănâncă lactate, carne, ouă și pește. Se consumă ulei și se bea vin numai sâmbăta și duminica.

4. Postul Nașterii Domnului (Postul Crăciunului) începe în 15 noiembrie și durează 40 de zile, până pe 25 decembrie.

În acest post nu se mănâncă: lactate, carne, ouă. Marțea și joia se mănâncă ulei și se bea vin, iar sâmbăta și duminica până la Sfântul Ignatie se mănâncă și pește.

Zile speciale de post negru

5 ianuarie – Ajunul Bobotezei

29 august – Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul

14 septembrie – Înălțarea Sfintei Cruci

Zilele de post din cursul anului

Miercurea și vinerea din timpul săptămânii, cu următoarele excepții:

- săptămâna dinainte de Postul Paștelui, când se consumă ouă, lactate, pește;
- Săptămâna Luminată;
- săptămâna de după Rusalii;
- perioada dintre Crăciun și Bobotează;
- perioada dintre Duminica Vameșului și Făriseului și Duminica Fiului risipitor.

Zilele posturilor cu dezlegare la pește

Postul Mare:

- 25 martie, Bunavestire, dacă nu este în Săptămâna Patimilor,
- Duminica Floriilor.

Postul Sfinților Apostoli:

- sâmbăta și duminica.

Postul Adormirii Maicii Domnului:

- 6 august – Schimbarea la Față.

Postul Crăciunului:

- 21 noiembrie – Intrarea Maicii Domnului în Biserică;
 - 23, 30 noiembrie și 4, 5, 6, 9, 16, 20 decembrie, dacă aceste zile cad marțea sau joia;
 - sâmbăta și duminica până la Sfântul Ignatie.
- Se mănâncă pește luna, miercurea sau vinerea dacă în aceste zile cade hramul bisericii.

*Dezlegări la pește, în cazul în care sărbătorile
cad miercurea sau vinerea*

- 7 ianuarie – Sfântul Ioan Botezătorul
- 2 februarie – Întâmpinarea Domnului Iisus Hristos
- 24 iunie – Nașterea Sfântului Ioan Botezătorul
- 29 iunie – Sfinții Apostoli Petru și Pavel
- 6 august – Schimbarea la Față a Domnului
- 15 august – Adormirea Maicii Domnului
- 8 septembrie – Nașterea Maicii Domnului
- 21 noiembrie – Intrarea în Biserică a Maicii Domnului

Cum să ne obișnuim cu postul

Postul este o nevoință ascetică ce necesită pregătire și abordare treptată. Trebuie să începem a posti în etape, înfrânându-ne de la mâncarea de dulce în zilele de miercuri și vineri de-a lungul anului. Unii se nevoiesc în mod necugetat și pripit, postind exagerat și aspru. În scurt timp, aceștia fie își subrezesc sănătatea, fie, din cauza foamei, devin irascibili, se supără pe toți și pentru orice și, fiindcă postul devine o corvoadă, îl abandonează.

Fiecare trebuie să ajungă să știe de câtă mâncare și băutură are nevoie într-o zi. Apoi, puțin câte puțin, să micșoreze cantitatea de mâncare,

dar fără a depăși limita dincolo de care ar ajunge la inanție, istovire sau incapacitate de a munci.

Regula principală statornicită de Domnul Însuși este: „să nu se îngreueze inimile voastre de mâncare și de băutură”.

Cei care doresc să țină post trebuie să ceară sfatul și binecuvântarea unui duhovnic iscusit.

Cum țin post copiii, bolnavii și vârstnicii

Oamenii în vârstă, bolnavii, copiii (până la 14 ani), precum și femeile gravide sunt scutiți de post aspru. Însă e bine să cerem sfatul preotului în privința măsurii dezlegării de la post.

Din vremuri străvechi, regulile postului se aplică cu precădere oamenilor sănătoși. Copiii, bolnavii și vârstnicii, care nu pot ține post desăvârșit potrivit rânduielii, nu sunt lipsiți de milostivirea maternă a Bisericii ce lucrează în duhul plin de iubire al Stăpânului și Domnului său.

Cum să postim miercurea și vinerea

Postul de miercuri a fost rânduit de Biserica Ortodoxă spre aducerea-aminte a trădării Domnului nostru Iisus Hristos de către Iuda, iar cel de vineri – spre amintirea pătimirilor și a morții Sale.

Sfântul Atanasie cel Mare spunea: „Făcându-și dezlegare pentru a mânca de dulce în zilele de

miercuri și vineri, omul Îl răstignește din nou pe Domnul". Postul de miercuri și vineri este la fel de însemnat ca celelalte posturi. „Mult păcătuiesc cei care nu postesc miercuri și vineri”, spunea Sfântul Serafim din Sarov. Biserica recomandă să ținem aceste zile de post și îi mustră pe cei care nu le respectă cu bună știință.



Rețete pentru Postul Mare



REȚETE DE POST FĂRĂ ULEI

Ciorbă de fasole I

Ingrediente:

1 pahar fasole
1 ceapă
2 roșii medii
verdeață (pătrunjel, leuștean)
piper
sare

Mod de preparare:

La ceapa tocată mărunt se adaugă 4 pahare de apă rece și se lasă la fiert 10 minute la foc mic. Se adaugă fasolea pusă la înmuiat peste noapte și se fierbe până când este bine gătită. Apoi se adaugă roșiile curățate de coajă și tăiate mărunt. Se mai lasă la fiert încă 15 minute. Se potrivește de sare și piper, apoi se oprește focul.

Înainte de servire, ciorba se presară cu verdeață tocată mărunt.

Ciorbă de zarzavaturi

Ingrediente:

1 morcov
1 rădăcină de pătrunjel
1 țelină mică
1 păstârnac
1 ceapă
2 cartofi
1 legătură de pătrunjel verde
zeamă de lămâie
piper
sare

Mod de preparare:

Într-o oală, se toarnă 4 pahare de apă, se sarează și se lasă pe foc. Când începe să fiarbă, se adaugă legumele curățate, spălate și tăiate cubulețe. Se fierbe totul 15 minute, după care se adaugă cartofii tăiați. Se lasă să mai fiarbă 20 de minute.

Zeama se strecoară, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și se pune într-o oală care se acoperă cu un capac.

Legumele se distribuie în boluri adânci pentru supă, iar peste ele se adaugă zeama fierbinte. Se adaugă piper și câteva picături de zeamă de lămâie sau oțet, după gust.

Ciorba se servește caldă.

Ciorbă de legume I*Ingrediente:*

300 g păstăi de fasole (de la borcan sau congelate)

2-3 fire de ceapă verde

2 morcovi mici

2 căței de usturoi

verdeață (mentă, pătrunjel)

puțin oțet

pipер

sare

Mod de preparare:

Într-o oală, se toarnă 4-5 pahare de apă, se adaugă sare și pipер și se lasă pe foc. Când începe să fiarbă, se pun legumele curățate, spălate și tăiate. Legumele se fierb la foc mic timp de 40 de minute.

Înainte de a opri focul, se adaugă pătrunjelul și menta tăiate mărunț, oțetul și usturoiul trecut prin presă.

Ciorba se servește caldă sau rece.

Supă de linte*Ingrediente:*

1 pahar linte

2-3 căței de usturoi

verdeață uscată sau proaspătă (pătrunjel, mentă, oregano, tarhon, mărar)

oțet sau zeamă de lămâie, după gust

pipер

sare

Mod de preparare:

Lintea aleasă și spălată se pune în oală și se adaugă 4 pahare de apă rece. Se fierbe la foc mic până se înmoaie, după care se adaugă usturoiul trecut prin presă. Se ia oala de pe foc. Se presară verdeață.

Supa se azonează cu sare, pipер și oțet sau zeamă de lămâie, după gust.

Mâncare de linte fiartă, în stil mănăstiresc*Ingrediente:*

1 pahar linte
 3 căței de usturoi
 verdeață uscată sau proaspătă (pătrunjel,
 mentă, oregano, tarhon, mărar)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Se spală și se fierbe linte în 5 pahare de apă la foc mic, adăugându-se periodic câte un pahar de apă fierbinte. După ce linte este gata, se adaugă usturoiul tocat mărunt, sare și piper după gust. Se mai lasă să fiarbă 10 minute.

Se presară verdeață tocată.

Mâncarea se poate servi rece sau caldă. Separat, se poate servi mujdei de usturoi.

Cartofi scăzuți*Ingrediente:*

4 cartofi mari
 4 morcovi tăiați cubulețe sau rondele
 1 țelină mică dată pe răzătoare
 1-2 cepe
 1 pahar mazăre (uscată, proaspătă sau congelată)
 1 legătură de pătrunjel
 piper
 sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță și se taie în bucăți potrivite. Se fierb timp de 5 minute. Se adaugă morcovii și țelina și se lasă la fiert la foc mic încă 30 de minute. Se adaugă mazărea și pătrunjelul tocat.

Dacă se folosește mazăre uscată, aceasta se pune peste noapte la înmuiat și se fierbe în prealabil.

Mazărea conservată sau congelată nu are nevoie de preparare prealabilă.

Se adaugă sare și piper după gust și se mai fierbe mâncarea timp de 5 minute.

Salată de legume coapte

Ingrediente:

2 bucăți sfeclă
1 ridiche neagră
2 morcovi
1 legătură mică pătrunjel
½ pahar mujdei de usturoi
piper
sare

Mod de preparare:

Legumele se coc timp de 40 de minute la cup-tor. Apoi se curăță de coajă și se taie fâșii.

Se azonează cu sare, piper și mujdei de usturoi și se presară deasupra pătrunjel tocat.

Mujdei de usturoi

Ingrediente:

1 căpățână de usturoi
sare
½ pahar apă

Mod de preparare:

Usturoiul se curăță și se dă prin răzătoare sau se trece prin presă. Se amestecă cu puțină sare într-un mojar, până la obținerea unei paste omogene. Compoziția obținută se amestecă cu o jumătate de pahar de apă caldă.

Colivă

Ingrediente:

1 kg arpacaș
500 g miez de nucă
300 g zahăr
100 g stafide
esență de rom
coajă de lămâie și portocală
nucă de cocos

Mod de preparare:

Stafidele se lasă la înmuiat în esența de rom timp de 1-2 ore. Arpacașul se spală în mai multe ape căldute, până rămâne apa curată. Se pune la fiert în 3 litri de apă. Se fierbe la foc mic, fără să se amestece, până înfloarește bine bobul și apa este absorbită, apoi se lasă la răcit acoperit cu un șervet curat pentru a nu se forma crustă. După ce se răcește, se adaugă zahărul, miezul de nucă pisat și mirodeniile, amestecându-se ușor, să nu se sfărâme boabele, până se încorporează toate ingredientele.

Coliva se așază pe un platou și se presară zahăr pudră și nucă de cocos. Deasupra se face o cruce din miez de nucă, cacao sau bomboane.

Pentru o savoare aparte, se pot adăuga în compoziție și boabe de rodie.



REȚETE DE POST CU ULEI

Salată de fasole albă I

Ingrediente:

300 g fasole albă
1 ceapă
1 ardei gras
1 lingură pastă de roșii
câțiva căței de usturoi
ardei iute
3 linguri ulei
oțet după gust
sare

Mod de preparare:

Fasolea se înmoaie în prealabil peste noapte, apoi se pune la fiert. Când este gata, se scurge și se pune într-un bol. În fasolea caldă se adaugă uleiul și se amestecă. Se adaugă pasta de roșii, oțet după gust, câțiva căței zdrobiți de usturoi, ceapa dată prin răzătoarea mică, ardeiul gras, ardeiul iute tocat și sarea.

Se amestecă totul atent, cu o furculiță mare, pentru a nu se strivi boabele de fasole.

Salata se servește rece.

Salată de sfeclă

Ingrediente:

2 sfece de mărime medie
2 castraveți murați
1-2 cepe
2 linguri ulei
zahăr
zeamă de lămâie
puțin chimen măcinat
sare

Mod de preparare:

Sfecla se coace la cuptor. Se curăță de coajă și se dă prin răzătoarea mare. Castraveții se taie cubulețe, iar ceapa – rondele. Se amestecă toate legumele într-un bol.

Se adaugă după gust sare, zahăr, zeamă de lămâie și chimen măcinat. Se adaugă uleiul și se amestecă.

Se servește cu rondele de ceapă.

Salată de mazăre cu ridiche neagră*Ingrediente:*

1 borcan mazăre
1 ridiche neagră
1 legătură de ceapă verde
1 legătură de pătrunjel
1 legătură de mărar
3 linguri ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Ridichea neagră se dă prin răzătoarea mare. Se adaugă mazărea, ceapa verde tocată mărunt, verdeța tocată mărunt, sarea, piperul și uleiul. Se amestecă și se poate servi.

Salată caldă de fasole și cartofi*Ingrediente:*

300 g fasole pestriță
600 g cartofi
1 ceapă
1 legătură de mărar
3 linguri ulei
zeamă de lămâie
piper
sare

Mod de preparare:

Fasolea înmuiată în prealabil se fierbe. La final, se adaugă puțină sare în apă. Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se taie cubulețe. Fasolea scursă se amestecă cu cartofii, se adaugă ceapa tăiată mărunt și mărar din belșug. Se potrivește de sare, piper și zeamă de lămâie după gust. Se adaugă uleiul, se amestecă cu grijă și se servește imediat.

Salata se poate servi și pe post de garnitură.

Icre de usturoi*Ingrediente:*

1 căpățână de usturoi
 1/3 pahar miez de nucă
 1 felie pâine albă
 3-4 linguri ulei
 1 lingură zeamă de lămâie
 verdeață tocată (pătrunjel, mărar)
 sare

Mod de preparare:

Usturoiul se trece prin presă și se adaugă miezul de nucă măcinat. Se adaugă sare și se continuă mărunțirea prin amestecare. Se adaugă felia de pâine înmuiată în apă și stoarsă. Compoziția obținută se amestecă energic cu o lingură de lemn, adăugându-se treptat, în fir subțire, uleiul, până la obținerea unei paste omogene. La sfârșit, se adaugă zeama de lămâie.

Icrele se transferă într-un bol și se decorează cu verdeață.

Supă-cremă de roșii*Ingrediente:*

10 roșii mari
 1 ridiche neagră
 1 morcov
 1 fir de praz
 2 linguri ulei
 verdeață (pătrunjel, busuioc, oregano)
 sare
 piper

Mod de preparare:

Ridichea neagră, morcovul și prazul se fierb timp de 40 de minute în puțină apă sărată. Când sunt gata, se strecoară și se păstrează zeama în care au fiert. Legumele se pasează cu ajutorul unui blender. Roșiile tăiate felii se călesc în ulei 20 de minute, apoi se trec prin sită și se amestecă cu legumele preparate anterior. Se adaugă zeama în care au fiert legumele, până la obținerea consistenței dorite. Supa se potrivește de sare și piper.

Se servește cu verdeață tocată și cu crutoane.

Opțional:

Se pot prăji 2 linguri de făină în puțin ulei și se adaugă în supă.

Ciorbă de ciuperci I*Ingrediente:*

50 g ciuperci uscate
 ½ de varză
 3 cepe
 1 morcov
 1 rădăcină pătrunjel
 1 roșie
 2 cartofi
 3 linguri pastă de roșii
 2 linguri ulei
 1 foaie de dafin
 verdeață tocată (mărar, cimbru, leuștean)
 piper, sare

Mod de preparare:

Ciupercile uscate se spală și se lasă la hidratat în apă rece pentru 2-3 ore. După hidratare, acestea se fierb ca să obținem o supă. Când sunt gata, se strecoară, păstrând zeama în care au fiert. Varza, morcovul, pătrunjelul și cartofii se taie, se pun în oală, se adaugă supa de ciuperci și se fierb până sunt aproape gata. Ciupercile fierte și roșia se taie felii și se prăjesc în ulei împreună cu ceapa tocată. Apoi se amestecă toate ingredientele, se adaugă foaia de dafin, sare și piper după gust și se mai fierbe ciorba în jur de 5 de minute.

Se adaugă verdeața și se lasă ciorba acoperită, ca să se combine aromele.

Ciorbă de fasole II*Ingrediente:*

1 pahar fasole uscată
 6 cartofi
 un sfert de varză de mărime medie
 1 ceapă
 3-4 roșii (pot fi și de la borcan)
 1 ardei gras sau kapia
 1 morcov
 1 rădăcină de pătrunjel
 1 bucătică țelină
 4 linguri ulei
 1 foaie de dafin
 verdeață tocată (pătrunjel, mărar, cimbru)
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Fasolea se pune la hidratat în apă rece peste noapte, după care se fierbe până când se înmoaie. Separat, într-o oală se pune apa la fiert, în care se adaugă 2 cartofi întregi curățați și se lasă să fiarbă la foc mediu. După ce sunt gata, cartofii se zdrobesc cu furculița sau presa și se lasă în apa în care au fiert.

Între timp, ceapa tocată mărunt se călește în ulei până când capătă o culoare aurie. Se adaugă morcovul, rădăcina de pătrunjel și țelina tăiate fâșii subțiri și se călesc timp de 5-10 minute. Ardeiul gras sau kapia se toacă mărunt sau se

dă prin răzătoare, se adaugă în tigaie și se mai călește puțin. Roșiile se dau prin răzătoare sau se pasează cu blenderul, se adaugă în tigaie împreună cu foaia de dafin și se călesc toate legumele, la foc mediu, până la îngroșarea compoziției.

Legumele călite se adaugă în apa în care au fiert cartofii și se mai lasă pe foc 3-5 minute. Se adaugă fasolea fiartă, varza proaspătă tăiată fideluță și 4 cartofi tăiați cubulețe. Ciorba se potrivește de sare și se fierbe în jur de o jumătate de oră, până când varza și cartofii sunt gata.

La sfârșit, se adaugă verdeța tocată. Se lasă aromele să se pătrundă sub capac cel puțin o jumătate de oră. Se servește cu crutoane.

Opțional:

Se poate adăuga după gust usturoi, care se trece prin presă și se amestecă cu sare.

Chiftele de cartofi cu sos de ciuperci

Ingrediente:

Pentru chiftele:

500 g cartofi

100 g făină

50 ml ulei

pesmet

sare

Pentru sos:

60 g ciuperci uscate

2 linguri făină

2 linguri ulei

2 cepe

pipër

sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb în coajă. Se curăță, iar cât sunt fierbinți, se trec prin presă sau prin mașina de tocat și se amestecă cu făina, adăugându-se puțină sare și supă în care au fiert ciupercile sau apă. Din această compoziție se formează chiftele (vă puteți ajuta ungând mâinile cu puțin ulei). Chiftelele se trec prin pesmet sau făină și se prăjesc pe ambele părți în tigaie sau se pot da la cuptor până se rumenesc.

Sosul:

Ciupercile uscate se spală și se hidratează în 3 pahare de apă rece timp de 2-3 ore. Se fierb

în aceeași apă, adăugându-se puțină sare. Făina și uleiul se prăjesc până la obținerea unei culori aurii. Se adaugă 2 pahare de supă de ciuperci strecurată în prealabil. Sosul se fierbe la foc mic timp de 15-20 de minute. Ceapa tocată mărunt se prăjește puțin, se adaugă ciupercile tocate mărunt și se mai călește totul 5 minute.

Ciupercile se adaugă în sos, care se azonează cu piper și, dacă este nevoie, cu sare.

Sosul se adaugă peste chiftelele de cartofi înainte de servire.

Budinca de cartofi

Ingrediente:

1 kg cartofi
2 linguri făină
3 linguri ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță și se dau prin răzătoarea mare, se adaugă făina, sarea și piperul. Se amestecă. Într-o tigăie adâncă se încinge ulei și se pun cartofii pregătiți. Se nivelează și se lasă să se prăjească. Imediat ce cartofii se rumenesc pe o parte, se micșorează flacăra aragazului, se acoperă tigăia cu un capac și se lasă să se gătească 10-15 minute, astfel încât budinca să se lege. Budinca se întoarce pe cealaltă parte cu ajutorul unei farfurii cu diametrul cel puțin egal cu cel al tigăii și se continuă prăjirea până când se rumenește și pe cealaltă parte.

Se servește ca o mâncare de sine stătătoare sau ca garnitură.

Varză înăbușită cu ciuperci

Ingrediente:

1 kg varză murată tocată
30 g ciuperci uscate
2 cepe
1 lingură făină
4 linguri ulei
1 foaie de dafin
piper
sare

Mod de preparare:

Ciupercile uscate se hidratează, se fierb și se taie felii subțiri. Ceapa tocată mărunț se prăjește în ulei și se amestecă cu varza murată. Dacă varza este prea acră, se spală bine și se stoarce în prealabil. Se adaugă puțină apă în care au fiert ciupercile și se călește timp de 30 de minute, amestecându-se periodic. Din făină și apa în care au fiert ciupercile se prepară un rântaș, care se adaugă la varză. Tot aici se adaugă ciupercile, foaia de dafin, piperul și se călește totul timp de încă o jumătate de oră.

De obicei, varza murată fiind destul de sărată, nu este nevoie să adăugăm sare.

Chiftele de varză și cartofi

Ingrediente:

600-700 g cartofi
650 g varză
100 g făină
2 cepe
3 linguri pesmet
6 linguri ulei
sos Bechamel (a se vedea capitolul *Sosuri de post*)
piper negru
sare

Mod de preparare:

Varza se toacă fideluță și se călește (fără sare), amestecându-se des, până când este gătită. Ceapa se toacă și se călește până devine translucidă. Cartofii se fierb, se curăță, apoi se dau prin mașina de tocat împreună cu varza și ceapa. În compoziția obținută se adaugă făină, piper și sare. Se formează chiftele, se trec prin pesmet și se prăjesc.

Se servesc cu sos Bechamel.

Chiftele de varză*Ingrediente:*

1 kg varză
 ½ pahar griș
 ½ pahar făină
 ulei pentru prăjit
 pesmet
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Varza se taie fideluță și se călește în puțin ulei și apă timp de 25-30 de minute, până este aproape gata. Apoi, se adaugă grișul, se amestecă și se gătește la foc mic 10-15 minute, astfel încât grișul să se umfle. Compoziția se lasă să se răcească puțin și se adaugă făină, sare și piper după gust. Din compoziția obținută se formează chiftele, se trec prin pesmet și se prăjesc.

Se pot servi cu diverse sosuri (a se vedea capitolul *Sosuri de post*).

Musaca de ciuperci și varză proaspătă*Ingrediente:*

12 ciuperci uscate
 1 varză proaspătă, medie (600-800 g)
 1 morcov
 1 rădăcină de pătrunjel
 1 ceapă
 3 castraveți murați
 3 linguri pastă de roșii
 5 linguri ulei
 1 lingură oțet
 1 lingură pesmet
 zeamă de lămâie
 măsline
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile se hidratează și se fierb în apă puțin sărată. Se scot pe o strecurătoare, se taie fâșii și se prăjesc puțin în ulei. Varza se toacă și se pune într-o oală. Se adaugă puțină apă în care au fiert ciupercile, oțet, ulei, pastă de roșii și se călește, amestecându-se periodic. Rădăcina de pătrunjel și morcovul se taie fâșii, se adaugă ceapa tocată cubulețe și se călesc toate în ulei. Aceste legume se amestecă cu varza, se adaugă castraveții tăiați fâșii sau cubulețe, sare, piper și se continuă călirea.

Pe o tavă unsă cu ulei se așază un strat de varză călită, apoi un strat de ciuperci și se acoperă cu un alt strat de varză călită. Se presară peșmet și se dă la cuptor pentru 15 minute. Musacaua se stropește cu puțin ulei și zeamă de lămâie, iar deasupra se presară pătrunjel tocat.

Se poate servi cu măsline.

Sarmale cu fasole și varză murată

Ingrediente:

1 pahar fasole uscată
1 varză murată
2-4 cepe
3 linguri orez
3-4 linguri ulei
verdeață uscată (mărar, pătrunjel, cimbru)
boia de ardei dulce
1 foaie de dafin
piper
sare

Mod de preparare:

Fasolea se înmoaie peste noapte în apă rece. Dimineața se schimbă apa și se fierbe fasolea, adăugându-se 2 linguri de ulei. Când este gata, se strecoară și se păstrează apa în care a fiert. Orezul se fierbe și când este aproape gata se strecoară și se păstrează apa în care a fiert. Ceapa tocată mărunt se călește în ulei. Se adaugă fasolea și orezul, se azonează după gust cu verdeață uscată, sare și piper. Frunzele de la $\frac{3}{4}$ de varză se desfac, se spală în apă caldă și se umplu cu compoziția de sarmale. Restul de varză se toacă mărunt.

Pe fundul unei tăvi termorezistente unse cu ulei se așază un strat de varză tocată, frunza de dafin și se aranjează sarmalele. Se amestecă apă în care a fiert orezul, apă în care a fiert fasolea și

puțină zeamă de varză și se acoperă sarmalele cu acest amestec. Sarmalele se dau la cuptor, la foc mediu, până scade zeama și se rumenesc.

Înainte de servire, se stropesc cu puțin ulei și boia dulce. Se pot servi calde sau reci.

Chiftele de mazăre

Ingrediente:

400 g mazăre proaspătă sau congelată

1 ceapă

100 g griș

2 linguri făină

3 căței de usturoi

pesmet

ulei

pipernegru

sare

Mod de preparare:

Mazărea se fierbe timp de 5 minute. Grișul se fierbe în 250 ml din apa în care a fiert mazărea. Mazărea fiartă se pasează, se adaugă grișul fiert, binte, puțină făină, sare și pipernegru după gust, ceapa călită în puțin ulei, usturoiul trecut prin presă. Se amestecă toate ingredientele foarte bine (compoziția trebuie să iasă destul de densă).

Se formează chiftele ovale, care se trec prin pesmet și se prăjesc pe ambele părți în ulei, după care se mai dau la cuptor timp de câteva minute.

Chiftelele se servesc calde, cu ceapă călită.

Chifteluțe de linte

Ingrediente:

150 g linte verde uscată

100 g orez

1 ceapă

1 morcov

Pentru sos:

1 ardei gras

400 g roșii cuburi în suc propriu

1-2 căței de usturoi

2-3 linguri ketchup

ulei

1 legătură mică de pătrunjel sau busuioc

1 linguriță zahăr

piper negru

sare

Mod de preparare:

Lintea se spală în câteva ape. Se acoperă cu multă apă rece și se lasă la înmuiat peste noapte. Lintea hidratată se pasează într-un robot de bucătărie. Orezul se spală și se fierbe aproximativ 5 minute. Ceapa se toacă mărunt. Morcovul se dă prin răzătoare. Ceapa se călește 4-5 minute la foc mic. Se adaugă morcovul și se călesc împreună încă 5 minute. Usturoiul se curăță și se trece prin presă. Verdeța se toacă mărunt.

Toate ingredientele pregătite se amestecă, se adaugă 1 lingură de ketchup, sare și piper după

gust. Compoziția se amestecă foarte bine. Se formează chifteluțele cu mâinile umede.

Separat, se prepară sosul. Ardeiul se taie cubulețe și se călește aproximativ 5 minute în tigaia în care s-au călit ceapa și morcovul. Se adaugă roșiile cu tot cu suc (dacă sunt întregi, se zdrobesc puțin cu furculița) și se călesc aproximativ 5 minute la foc mic. Se adaugă 700 ml de apă, 2 linguri de ketchup, sare și zahăr după gust și se amestecă.

Se introduc chiftелеle în acest sos și, dacă e nevoie, se mai adaugă puțină apă, astfel încât sosul să acopere chifteluțele. Se acoperă tigaia cu un capac și se lasă la foc mic aproximativ 30-40 de minute. În acest timp, chifteluțele vor absorbi sosul și se vor mai umfla. Se presară pătrunjel sau busuioc tocat.

Chifteluțele de linte se pot servi ca fel de mâncare de sine stătător sau alături de o garnitură de orez sau paste.

Chiftele de fasole

Ingrediente:

400-500 g fasole albă
1 felie de pâine albă
2-3 linguri făină
ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Fasolea hidratată peste noapte și fiartă în apă sărată se trece prin mașina de tocat sau se pasează cu blenderul împreună cu pâinea înmuiată în apă și stoarsă. Se adaugă făină, sare și piper. Compoziția se amestecă foarte bine. Dacă nu este suficient de legată, se poate adăuga 1 lingură de pesmet. Se lasă compoziția să stea 30-40 de minute.

Se formează chiftelele (nu foarte mari), se trec prin pesmet și se prăjesc în ulei în tigaia bine încinsă. Se servesc calde.

Se pot servi alături de cartofi prăjiți sau natur și un sos picant.

Mâncare de cartofi și legume

Ingrediente:

1 kg cartofi
3-4 cepe
3-4 morcovi
1 ardei gras
3 căței de usturoi
3 fire de ceapă verde
2 linguri pastă de roșii
ulei
1 linguriță boia de ardei dulce
1 foaie de dafin
1 legătură de pătrunjel
piper negru
sare

Mod de preparare:

Ceapa se taie rondele și se călește în ulei într-un tuci, până când capătă o culoare aurie. Se adaugă morcovii dați prin răzătoarea mare și se continuă călirea până la gătirea morcovilor.

Se adaugă ardeiul tăiat fâșii, cartofii tăiați cubulețe, pasta de roșii, o jumătate de pahar de apă, sarea, piperul și boiaua. Se amestecă foarte bine și se pune în cuptorul preîncălzit pentru o oră.

După o oră, se adaugă foaia de dafin și usturoiul pisat, frecat cu sare. Se amestecă totul și se mai lasă la cuptor timp de 3 minute.

Înainte de servire, se presară ceapă verde tocată și pătrunjel tocat.

Cartofii pot fi înlocuiți cu 2 pahare de orez. Orezul se amestecă cu ceapa și morcovul călite, pentru ca acesta să absoarbă uleiul și să capete o culoare aurie. Se adaugă 3 pahare de apă fierbinte și se introduce tuciul în cuptor.

Piure de fasole

Ingrediente:

200 g fasole roșie
200 g ceapă
4 linguri ulei
câteva frunze de coriandru
piper negru
sare

Mod de preparare:

Fasolea roșie hidratată peste noapte se fierbe până se înmoaie bine. Apa în care a fiert se scurge printr-o strecurătoare și se păstrează. Fasolea fierbinte se trece prin mașina de tocat sau se pasează cu blenderul. Se adaugă după gust sare, piper, ceapă tocată prăjită în ulei și coriandru tocat mărunt. Se adaugă din apa în care a fiert fasolea până la obținerea consistenței dorite. Se amestecă foarte bine.

Budincă de fasole cu legume

Ingrediente:

500 g fasole pestriță sau roșie
1 morcov
1 ceapă
3 roșii proaspete sau de la borcan
ulei
1 foaie de dafin
1 legătură de mărar
½ linguriță zahăr
piper, sare

Mod de preparare:

Fasolea se lasă la hidratat peste noapte sau cel puțin 3-4 ore și se fierbe într-o cantitate nu prea mare de apă. Se lasă în apă la răcit, după ce se sărează puțin în prealabil.

Sosul:

Se călesc în ulei morcovul și ceapa tocate mărunt. Se adaugă roșiile date prin răzătoare (se pot înlocui cu pastă de roșii). Se călește totul timp de 5-7 minute. Se adaugă în sos foaia de dafin, zahărul, sare, piper și condimente după preferință și se mai călește puțin.

Sosul format se transferă în oala cu fasole și se amestecă ușor. Se presară mărar tocat. Oala cu fasole se introduce în cuptorul încins, unde se lasă până se evaporă lichidul, iar stratul de deasupra prinde crustă.

Tocăniță de legume*Ingrediente:*

9 cartofi
 4 morcovi
 1 ardei gras
 3 roșii sau 1 lingură pastă de roșii
 3 cepe
 o jumătate de varză
 5 linguri ulei pentru prăjit
 3 pahare apă sau supă concentrată de legume
 1 legătură pătrunjel verde
 piper
 sare

Mod de preparare:

Legumele curățate și spălate se taie în cuburi sau felii mari. Morcovii, varza și ceapa se călesc în tigaia cu ulei, se adaugă cartofii și se mai călesc puțin. Separat, se prăjește puțin făina, se adaugă supa de legume, apoi roșiile tocate mărunt sau pasta de roșii și se lasă la fiert. Legumele se transferă într-o oală și se acoperă cu acest sos. Se adaugă sare, piper și condimente după preferință, se acoperă cu un capac și se mai lasă pe foc 15-20 de minute.

Înainte de servire, se presară pătrunjel tocat.

Lecsó*Ingrediente:*

500 g ardei galbeni
 300 g roșii
 ½ pahar orez
 150 g ceapă
 ulei
 1 linguriță boia de ardei dulce
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Roșiile se așază într-o strecurătoare și se opăresc 30 de secunde în apă clocotită, apoi se pun în apă rece și se decojesc. Ardeiul se spală și se curăță de cotoare. Ardeiul și roșiile se taie în felii subțiri. Ceapa tocată mărunt se călește puțin. Se adaugă ardeiul feliat și boiaua. Orezul spălat bine în câteva ape se prăjește puțin într-o tigaie uscată, se adaugă peste ardei și ceapă și se călește puțin. Se adaugă roșiile, sarea și 1 pahar de apă.

Compoziția se fierbe sub capac timp de 20 de minute.

Musaca de legume

Ingrediente:

300 g cartofi
 300 g roșii
 200 g varză
 200 g fasole păstăi
 200 g mazăre
 200 g ceapă
 100 g orez
 100 g morcov
 150 g țelină
 150 ml ulei
 1 legătură mică de pătrunjel
 sos Bechamel de post
 sare, piper

Mod de preparare:

Morcovul și țelina date prin răzătoare, ceapa tăiată cubulețe se călesc în ulei. Când acestea s-au înmuiat, se adaugă păstăile și varza tocată, mazărea și cartofii tăiați cubulețe. Se adaugă o parte din roșii tăiate cubulețe, orezul fiert, pătrunjelul, sarea și piperul.

Într-o tavă unsă cu ulei se așază un strat de roșii tăiate felii, apoi un strat din compoziția de legume. Se continuă cu roșii tăiate felii. Se stropește totul cu ulei și se dă la cuptor pentru 30 de minute la 180°C. Se scoate din cuptor, se acoperă musacaua cu sos Bechamel (a se vedea capitoul *Sosuri de post*). Se lasă la cuptor până la formarea unei cruste rumene.

Dovlecei cu arpagic

Ingrediente:

1 kg dovlecei
 100 g arpagic
 2-3 linguri ulei
 zeamă de lămâie
 verdeață (pătrunjel, mărar)
 condimente după preferință (boia)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Dovleceii proaspeți se spală bine, se taie rondele și se rumenesc în oală cu puțin ulei. Arpagicul se opărește timp de un minut pentru a fi curățat mai ușor. Apoi, se curăță și se călește în ulei. Se adaugă puțină apă și se gătește arpagicul până se înmoaie. Se transferă arpagicul în oala cu dovlecei, se adaugă ¼ pahar de apă, verdeață tocată, zeamă de lămâie, condimente, sare și piper după gust. Oala se pune în cuptorul preîncălzit pentru 15 minute.

Se servește cu sos picant de roșii.

Roșii umplute cu ciuperci*Ingrediente:*

12 roșii de mărime medie
 250 g ciuperci
 2 cepe
 1 cățel de usturoi
 1 linguriță pastă de roșii
 4 linguri ulei
 1 lingură pesmet
 1 linguriță zahăr
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Se taie căpăcelul roșiilor și se scoate miezul. Ceapa tocată mărunt se prăjește în 2 linguri de ulei. Se toacă mărunt ciupercile bine spălate. Se amestecă cu ceapa călită, se adaugă sare și piper după gust. Când ciupercile devin moi, se adaugă usturoiul trecut prin presă, pesmetul și puțină apă, amestecându-se, până când umplutura de ciuperci devine destul de densă. Roșiile se umplu cu compoziția preparată, se așază într-o cratiță nu prea adâncă, se adaugă restul de ulei, pasta de roșii amestecată cu zahăr și se dă la cup-tor pentru 15-20 de minute.

Dovlecei înăbușiți cu orez*Ingrediente:*

1 kg dovlecei
 1½ pahar orez
 1 ceapă
 2-3 linguri ulei
 1 legătură de mărar
 1 legătură de pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Dovleceii se curăță de coajă și semințe, se taie cubulețe și se călesc în ulei împreună cu ceapa tocată mărunt. Se adaugă sare și piper după gust. Separat, orezul se fierbe *al dente* în apă sărată. Într-o tigaie încăpătoare sau într-o oală (în funcție de cantitatea pe care o gătim) se pune un strat de orez și unul de dovlecei cu ceapă. Se adaugă verdeța tocată și puțină apă. Vasul se acoperă cu capac, astfel încât să rămână un mic orificiu prin care să iasă aburii. Mâncarea se gătește la foc mediu până la evaporarea lichidului.

Dovleceii se servesc calzi.

Dovlecei prăjiți cu roșii și ceapă*Ingrediente:*

3-4 dovlecei
 2-3 roșii
 1 ceapă
 3 căței de usturoi
 făină
 ulei pentru prăjit
 1 legătură de verdeață (mărar, pătrunjel, oregano)
 sare

Mod de preparare:

Dovleceii se taie rondele subțiri. Se presară cu sare și se lasă să se scurgă într-o strecurătoare timp de 10-15 minute. Se usucă cu prosoape de hârtie și se trec prin făină. Se prăjesc pe ambele părți în ulei. Ceapa se toacă mărunț și se călește până devine sticloasă, adăugându-se și puțină făină. Se adaugă roșiile curățate de coajă și tocate, care se călesc împreună cu ceapa.

Rondelele de dovlecei prăjiți se așază pe farfurii. Peste dovlecei se toarnă sosul de ceapă și roșii, presărându-se verdeață tocată și usturoi pisat amestecat cu sare.

Dovlecei umpluți*Ingrediente:*

4 dovlecei
 12 ciuperci
 4 cepe
 150 g orez
 ulei pentru prăjit
 apă sau supă concentrată din legume sau din ciuperci
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Dovleceii curățați se taie pe lungime în jumătate și li se scot semințele. Dovleceii pregătiți în acest fel se țin 15 minute în apă fierbinte.

Ceapa se toacă mărunț și se călește în ulei. Se adaugă ciupercile mărunțite și se prăjesc până când sunt gata. Se adaugă miezul scos din dovlecei tocat în prealabil și orezul. Umplutura se mai lasă să se călească puțin. Compoziția se transferă într-o oală, se adaugă puțină apă și se fierbe, până când orezul este pe jumătate gătit. Se azonează cu sare și piper după gust.

Dovleceii se umplu cu compoziția pregătită, se așază într-o tavă unsă cu ulei și se adaugă puțină supă de legume sau de ciuperci, astfel încât să nu ajungă la umplutură, ci numai să acopere dovleceii. Se lasă în cuptor la foc mic timp de o jumătate de oră.

Ardei umpluți cu orez și ciuperci*Ingrediente:*

1 kg ardei gras
 200 g orez
 200 g ciuperci proaspete
 250 g roșii
 100 g ceapă
 120 ml ulei
 1 legătură de pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ardeii se spală. Se scot semințele și se presară în ei puțină sare. Ceapa se toacă mărunț și se călește în ulei încins. Se adaugă jumătate din cantitatea de roșii (curățate de coajă și tocate mărunț), orezul spălat și ciupercile tocate. Amestecul se călește câteva minute. Se asezonează cu sare și piper. Se adaugă o jumătate de pahar de apă fierbinte și se lasă la fiert până când orezul este aproape gata.

Se umplu ardeii cu această compoziție. Se așază într-o oală încăpătoare. Se acoperă cu roșii pasate sau date prin răzătoare, cu restul de ulei și se mai adaugă 1 pahar de apă fierbinte. Ardeii se fierb la foc mic. La sfârșit, se presară pătrunjel tocat.

Ardei umpluți cu orez I*Ingrediente:*

10 ardei de mărime medie
 350 g roșii
 200 g orez
 2 cepe
 1 legătură de ceapă verde
 2 felii de pâine albă
 150 ml ulei
 1 lingură făină
 1 legătură de pătrunjel
 1 legătură de mărar
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ardeii se spală, se taie căpăcele și se scot cu grijă cotorul, nervurile și semințele. Orezul bine spălat se fierbe 10 minute și se scurge într-o strecurătoare. Se prăjește puțin în ulei până capătă o culoare aurie. Apoi, se acoperă cu apă fierbinte, se potrivește de sare și se fierbe la foc mic. Când este aproape gata, focul se oprește. Orezul se amestecă cu ceapă calită, ceapă verde tocată și verdeață tocată mărunț. Se adaugă roșiile tăiate cubulețe, curățate în prealabil de coajă și semințe, pâinea înmuiată în apă și stoarsă, piperul negru și se amestecă totul bine.

Ardeii se umplu cu compoziția pregătită, se prăjesc în ulei pe toate părțile, se așază într-o oală

potrivită și se acoperă cu apă fierbinte. Se adaugă roșiile decojite tăiate mărunț și făina amestecată cu 1 lingură de ulei rece.

Ardeii se introduc la cuptorul preîncălzit pentru 20-30 de minute.

Gălbiori cu varză

Ingrediente:

1 kg gălbiori
500 g varză
2 cepe
3 linguri ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Ceapa se toacă și se călește în ulei încins, apoi se adaugă gălbiorii tăiați mărunț, 4-5 linguri de apă și se mai lasă pe foc timp de 15-20 de minute. Se adaugă varza tocată, se potrivește de sare și piper și se continuă înăbușirea până când varza este gătită.

Ciuperci înăbușite cu cartofi

Ingrediente:

400 g ciuperci
4-5 cartofi
1 ceapă
100 ml ulei
1 lingură pastă de roșii
1 foaie de dafin
1 legătură mică de mărar
piper
sare

Mod de preparare:

Ciupercile se curăță, se spală, se opăresc în apă fierbinte timp de 5-6 minute și se lasă să se scurgă într-o strecurătoare. Apoi, se taie felii și se pun într-o tigaie adâncă cu ulei. În aceeași tigaie se adaugă ceapa tocată, sarea, piperul, foaia de dafin. Se călește compoziția timp de 7-10 minute la foc mediu. Se adaugă pasta de roșii, se amestecă și se mai lasă pe foc timp de 2 minute. Cartofii se curăță, se spală, se taie și se prăjesc pe toate părțile. Se adaugă ciupercile. Tigaia se acoperă cu un capac și se lasă la foc mic până la gătirea completă a ingredientelor.

Se servește cu mărar tocat.

Budină de fasole cu cartofi*Ingrediente:*

500 g fasole
 500 g cartofi
 1 ceapă
 pesmet
 ulei
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Fasolea se lasă la înmuiat, apoi se schimbă apa și se fierbe. Fasolea și cartofii fierți se trec prin mașina de tocat împreună cu ceapa prăjită tăiată rondele mari. Se adaugă sare și piper după gust și se amestecă bine. Compoziția se așază într-o tavă termorezistentă unsă cu ulei și tapetată cu pesmet, se nivelează și se dă la cuptor până când se rumenește bine.

Budinca se feliază și se servește caldă alături de sosul preferat.

În loc de fasole se poate folosi orice tip de leguminoase: mazăre, linte, năut, soia.

Fasole cu ceapă și roșii*Ingrediente:*

500 g fasole
 5 roșii
 2 cepe
 2 căpățâni de usturoi
 1 lingură pastă de roșii
 200 ml ulei
 1 foaie de dafin
 pătrunjel
 cimbru
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Fasolea se lasă la înmuiat, apoi se schimbă apa și se fierbe. Ceapa tăiată felii se călește până devine sticloasă. Se adaugă o lingură de apă, usturoiul tăiat mărunt, pătrunjelul tocat, cimbrul, pasta de roșii, roșiile proaspete decojite și curățate de semințe, sare și piper după gust. Sosul se amestecă și se fierbe timp de 15 minute, amestecându-se din când în când. Fasolea se scurge, se amestecă cu sosul de legume și se lasă în cuptor 15-20 minute.

Se servește caldă, ca o mâncare de sine stătătoare sau ca garnitură.

Chec cu piersici și nucă de cocos

Ingrediente:

200 g griș
2 jumătăți de piersică din compot
200 ml zeamă de compot
100 g zahăr
50 g fulgi de cocos
50 g făină
ulei (de preferat din sâmburi de struguri)
2 lingurițe praf de copt
1 plic zahăr vanilat
un praf de sare

Mod de preparare:

Într-un bol încăpător se amestecă grișul, zahărul și fulgii de cocos. Se adaugă compotul de piersici. Se lasă pentru 10-20 de minute, ca să se umfle grișul. Apoi, se mai amestecă o dată.

Separat, se amestecă făina, praful de copt, zahărul vanilat, sarea și se încorporează în prima compoziție. Tava se unge cu ulei și se tapetează cu griș. Aluatul se toarnă în tavă. Jumătățile de piersică se taie în lamele subțiri și se scufundă în aluat. Checul se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 40 de minute.

Mucenici la cuptor

Ingrediente:

½ kg făină
miere
ulei
nucă măcinată
25 g drojdie
sare

Mod de preparare:

Se frământă un aluat din făină, drojdie stinsă într-o linguriță de zahăr, sare și o cană de apă. Se lasă la crescut, apoi se rulează și se formează opturi din aluat, care se ung cu apă îndulcită. Se dau la cuptor într-o tavă unsă cu ulei și se lasă să se rumenească.

Când se scot din cuptor se introduc într-un sirop obținut din cantități egale de apă și zahăr, la care se adaugă arome. Apoi se dau prin miere și prin nucă măcinată.

Se servesc de sărbătoarea Sfinților 40 de Mucenici (9 martie).

Mucenici fierți*Ingrediente:*

½ kg aluat dospit
nucă măcinată
1 linguriță ulei
coajă de lămâie
scorțișoară
zahăr

Mod de preparare:

Aluatul dospit (de pâine) se rulează în suluri subțiri, se taie și se modelează opturi foarte mici. Se lasă la uscat de pe o zi pe alta. Se pun la fiert în 2 litri de apă clocotită, în care se adaugă puțin ulei. Se lasă la fiert la foc mic.

Când sunt aproape gata se adaugă zahărul (după gust), coaja de lămâie rasă, scorțișoara și nuca măcinată și se mai lasă pe foc până când zeama capătă un aspect de sirop.

Se servesc reci, presărați cu nucă măcinată. Se servesc de sărbătoarea Sfinților 40 de Mucenici (9 martie).



Rețete cu pește
pentru sărbătorile
Bunevestiri și Floriilor

Plăcintă cu pește*Ingrediente:**Pentru aluat:*

400 g făină

25-30 g drojdie

100 ml ulei

½ pahar apă

1 praf de sare

1 lingură zahăr

Pentru umplutura de pește:

400 g file de știucă (sau alt pește)

1 ceapă

2 linguri pesmet

1 lingură ulei

piper

sare

Pentru umplutura de orez:

1 pahar orez

300 g file de pește gras

1 lingură ulei

1½ pahare apă

1 linguriță sare

Mod de preparare:

Se pregătește aluatul cu maia în felul următor: zahărul se dizolvă în puțină apă caldă. Tot aici se dizolvă drojdia și se adaugă 2 lingurițe de făină. Se amestecă, se acoperă cu un prosop

și se pune într-un loc cald timp de 20 de minute. Când amestecul își dublează volumul, se adaugă restul de apă caldă, sarea și jumătate din cantitatea de făină. Se frământă un aluat foarte moale, care se lasă într-un loc cald timp de 30-40 de minute. După creșterea aluatului, se adaugă restul de făină, uleiul și se frământă bine. Se mai lasă să crească timp de 30-40 de minute.

În timp ce aluatul dospește, se fierbe orezul. Cel mai bine e să fierbem orezul într-o oală sub presiune, iar dacă nu avem una, într-o oală cu capac ce acoperă etanș, pe care așezăm o greutate, astfel încât să nu iasă aburii.

La un pahar de orez bine spălat se adaugă 1,5 pahare de apă clocotită și sare. Se acoperă oala și se fierbe orezul în felul următor: 3 minute la foc mare, 6 minute la foc mediu și 3 minute la foc mic. Se oprește focul și se mai lasă orezul acoperit timp de 12 minute.

Când orezul este gata, se transferă într-o tavă unsă cu ulei și se lasă în cuptor, până se rumenește puțin.

Fileul de știucă se trece de două ori prin mașina de tocat împreună cu ceapa. Se azonează cu sare și piper. Ingredientele se amestecă bine.

După ce aluatul a crescut, se împarte în jumătate și se întind două foi de plăcintă de grosimea unui deget. Tava se unge cu ulei, se așază o foaie de aluat peste care se întinde jumătate din umplutura de pește, jumătate din umplutura de

orez, se pun fileurile de pește și iarăși un strat de orez, apoi restul din umplutura de pește. Deasupra se așază foaia rămasă, fixându-se bine marginile aluatului.

Tava se acoperă cu un prosop și se pune într-un loc cald pentru 15-20 de minute.

Înainte de a băga plăcinta la cuptor, se unge suprafața acesteia cu infuzie de ceai negru și se înțepă în câteva locuri cu furculița.

Se coace la 210-220°C aproximativ 30 de minute.

Pește prăjit cu cartofi

Ingrediente:

3-4 pești

150 g griș

500 g cartofi

ulei

verdeață (pătrunjel, mărar)

pipер negru

sare

Mod de preparare:

Peștele se taie în bucăți potrivite și se trece prin grișul amestecat cu puțină sare și pipер. Se prăjește la foc mare timp de 3-5 minute.

Pe fundul unui vas termorezistent se așază felii de cartof fiert (se poate și cu ceapă calită), iar deasupra, peștele prăjit. Se stropește cu câteva linguri de ulei și câteva linguri de apă și se lasă timp de 10 minute la cuptor.

Înainte de servire, se presară verdeață proaspătă tocată.

Pește prăjit cu ceapă*Ingrediente:*

500 g file de pește

6 cepe mari

2 căței de usturoi

făină

ulei

piper negru

sare

Mod de preparare:

Într-o tigaie încăpătoare se încinge uleiul. Ceapa se taie felii și se prăjește până capătă o culoare aurie. Fileul de pește se taie în fâșii subțiri, se dă prin făină și se prăjește împreună cu ceapa până când este gata. Se adaugă sare, piper. Cu trei minute înainte de a opri focul, se adaugă usturoiul trecut prin presă, amestecat cu sare.

Se servește cu cartofi natur sau prăjiți.

Rasol de pește*Ingrediente:*

3-4 pești

1 ceapă

1 rădăcină de pătrunjel

1 morcov

2 foi de dafin

câteva boabe de piper negru

sare

Mod de preparare:

Peștele se taie în bucăți potrivite. Se prepară o supă din apă, în care adăugăm ceapa, morcovul, rădăcina de pătrunjel, foile de dafin, boabele de piper și sare după gust. Se fierbe timp de 15 minute. Bucățile de pește se așază într-o tigaie adâncă sau într-o oală. Se adaugă supa pregătită, astfel încât peștele să nu fie acoperit în întregime. Se lasă la fiert la foc mare, după care se gătește la foc mic timp de 30-35 de minute, adăugându-se din când în când câte puțină supă.

Peștele se scoate cu ajutorul unei spumiere. Se curăță de oase fiecare bucată.

Acest pește poate fi servit alături de cartofi natur stropiți cu mujdei de usturoi.

Pește înăbușit cu legume*Ingrediente:*

3-4 pești
1 morcov
1 ceapă
3-4 linguri ulei
1 foaie de dafin
piper
sare

Mod de preparare:

Morcovul și ceapa se spală, se curăță și se feliază.

Peștele se curăță de oase și de piele, se clătește cu apă rece, se taie bucăți și se amestecă cu legumele. Se pune totul într-o cratiță, se adaugă un pahar de apă fierbinte, uleiul, foaia de dafin, sare și piper. Se acoperă cu capac și se gătește la foc mic timp de 40 de minute. Capacul trebuie să fie închis etanș.

Pe post de garnitură se pot servi cartofi natur sau mazăre fiartă.

Chiftele de pește I*Ingrediente:*

500 g pește (se recomandă merluciu sau alt pește marin)
1 ceapă
3 căței de usturoi
70 g făină
pesmet
ulei pentru prăjit
piper negru
sare

Mod de preparare:

Peștele curățat de piele și oase se taie în bucăți și se trece prin mașina de tocat împreună cu ceapa și usturoiul. Se adaugă sare, piper, 1 lingură de făină și se amestecă foarte bine cu mâna sau cu ajutorul unui robot de bucătărie.

Se formează chiftelele, care se trec prin pesmet și se prăjesc la foc mediu pe ambele părți în ulei încins.

După prăjire, chiftelele se pun într-o tigaie cu 3-4 linguri de apă, se acoperă tigaia cu capac și se lasă la foc mic timp de 10 minute.

Pește prăjit cu cartofi în strachină*Ingrediente:*

300 g file de pește
6 cartofi
2 cepe
30 g ciuperci uscate
½ pahar pesmet
ulei
verdeață (pătrunjel, mărar)
piper negru
sare

Mod de preparare:

Fileul de pește se taie cubulețe, se trece prin pesmet și se prăjește în tigaie.

Ciupercile uscate se hidratează în prealabil, apoi se toacă mărunț și se călesc împreună cu ceapa. Cartofii curățați se taie cubulețe și se prăjesc ușor pe toate părțile.

În străchini de lut se așază în straturi cartofii, peștele prăjit, ciupercile cu ceapa, iar deasupra iarăși un strat de cartofi. Se stropește cu ulei și se adaugă puțină supă concentrată de pește sau apă. Se condimentează cu sare și se lasă la cuptor timp de 30 de minute.

Înainte de servire, se presară verdeață tocată.

**Rețete pentru postul
Sfinților Petru și Pavel**



REȚETE DE POST FĂRĂ ULEI

Salată de roșii și usturoi

Ingrediente:

150 g roșii
1-2 căței de usturoi
1 lingură oțet sau zeamă de lămâie
1 legătură de mărar
1 legătură de pătrunjel
piper negru
sare

Mod de preparare:

Usturoiul se taie mărunț, se adaugă oțet sau zeamă de lămâie și se lasă pentru 30-40 de minute. Roșiile se taie felii și se pun într-un castron.

Peste ele, se adaugă sare, piper, mujdeiul de usturoi și verdeața tocată mărunț.

Cvas

Ingrediente:

1 pâine de secară
4-5 l apă
4 linguri zahăr
25 g drojdie
opțional, stafide sau chimen sau ghimbir

Mod de preparare:

Pâinea se taie felii și se introduce în cuptor până la formarea unei cruste rumene. Apoi, se acoperă cu apă clocotită, iar peste 3-4 ore se trece prin strecurătoare.

În acest lichid se adaugă zahărul, drojdia, iar pentru un plus de aromă se mai pot adăuga stafide, chimen sau ghimbir. Se lasă pentru două zile într-un loc cald pentru fermentare.

După trecerea celor două zile, cvasul se strecoară și se păstrează la frigider.

Supă rece de legume cu cvas*Ingrediente:*

2,5 l cvas
 2-3 cartofi fierți
 1 castravete proaspăt
 1 legătură de ridichi
 1 legătură de ceapă verde
 hrean ras
 muștar
 pătrunjel
 mărar
 zahăr
 piper
 sare

Mod de preparare:

Cartofii fierți și castravetele se taie cubulețe. Ridichile se taie rotonde. Ceapa verde se toacă mărunt. Peste toate legumele se toarnă cvasul rece. Muștarul se freacă cu puțin hrean cu lingura și se adaugă în supă. Se adaugă sare, piper și zahăr după gust.

Se servește cu verdeață tocată.

Ciorbă de legume II*Ingrediente:*

400 g varză albă
 2 dovlecei medii
 150 g cartofi noi
 200 g morcovi
 1 ceapă
 150 g fasole păstăi
 3 linguri mazăre verde proaspătă sau congelată
 1 foaie de dafin
 câteva frunze de coriandru sau pătrunjel
 zeamă de lămâie
 piper
 sare

Mod de preparare:

Cartofii, morcovii, dovleceii și ceapa se spală, se curăță și se taie cubulețe. Varza se taie fideluță. Într-o oală cu apă clocotită se adaugă toate legumele și foaia de dafin și se fierb până când se înmoaie cartofii.

La sfârșit, se adaugă după gust sare, piper, zeamă de lămâie și frunze tocate de coriandru sau pătrunjel.

Supă de conopidă și praz*Ingrediente:*

1 conopidă
 2 fire de praz
 1 ardei roșu
 1 morcov
 1 țelină mică
 pătrunjel
 piper
 sare

Mod de preparare:

Conopida se curăță de frunze, se desface în buchețele și se spală. Într-o oală cu puțină apă adăugăm prazul, ardeiul, morcovul, țelina tăiate cubulețe și se înăbușă până se înmoaie. Adăugăm 2 litri de apă și când clocotește punem și buchețelele de conopida. Se potrivește de sare și piper și se mai lasă 15 minute la foc mediu.

Se servește cu pătrunjel tocat mărunt.

Mâncare de dovlecei*Ingrediente:*

600 g dovlecei
 3-4 ardei grași
 1-2 cepe
 3-4 roșii
 verdeață (mărar, pătrunjel, coriandru)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ceapa și ardeiul se taie felii, se amestecă cu roșiile tăiate cubulețe și se înăbușă în tigaie cu puțină apă. Se adaugă dovleceii tăiați cubulețe, sare și piper după gust. Dacă dovleceii sunt noi, putem să nu-i curățăm de coajă. Până la evaporarea lichidului, focul trebuie să fie destul de mare. Când dovleceii sunt aproape gata, focul se stinge.

Se presară verdeață tocată, se acoperă cu capac și se lasă să se întrepătrundă aromele, după care se pot servi.

Varză călită cu ardei gras*Ingrediente:*

1 varză
5 ardei grași sau kapia
5 roșii
3 cepe
1 fir de praz
câteva boabe de ienibahar
câteva cuișoare
piper
sare

Mod de preparare:

Varza se taie fideluță, ardeiul se taie rondele. Roșiile se opăresc și se decojesc. Roșiile și ceapa se taie cubulețe. Prazul se taie rondele și se desface în inele. Partea verde a prazului se toacă. Pe fundul unei oale cu pereții groși se toarnă puțină apă. Se adaugă ceapa, apoi ardeiul și varza. Imediat ce varza se înmoaie, se adaugă roșiile tăiate cubulețe, câteva boabe de ienibahar, foaia de dafin, câteva cuișoare, sare și piper după gust. Focul se oprește. Varza se presară cu generozitate cu inele de praz.

**REȚETE DE POST CU ULEI****Salată de cartofi I***Ingrediente:*

500 g cartofi noi
1 castravete
1 ardei
1-2 linguri zeamă de lămâie
ulei
1 legătură mică de mărar
salată verde și ridichi pentru decor
sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță, se fierb și se feliază. Căstravetele și ardeiul se taie fâșii. Mărarul se toacă mărunt. Ingredientele se amestecă. Se adaugă zeama de lămâie, uleiul și sare după gust. Se amestecă bine.

Se poate decora cu frunze de salată sau rondele de ridichi.

Salată de cartofi II*Ingrediente:*

10 cartofi
 ½ pahar ulei
 1 lingură oțet sau zeamă de lămâie
 1 linguriță muștar
 1 linguriță chimen
 1 legătură pătrunjel
 măsline pentru decor
 1 linguriță piper negru
 sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță și se taie în bucăți. Se fierb în apă ușor sărată, astfel încât apa doar să-i acopere. Apa se scurge. Cartofii se lasă să se răcească. Se adaugă ulei încălzit în prealabil (¼ de pahar) și se amestecă.

Din ¼ de pahar de ulei, oțet sau zeamă de lămâie, muștar și sare se prepară un sos, care se adaugă la cartofi. Se adaugă chimenul zdrobit și piperul, se amestecă și se pune pentru o jumătate de oră într-un loc răcoros.

Fiecare porție de salată se presară cu pătrunjel tocat și se decorează cu măsline.

Salată de roșii și mazăre*Ingrediente:*

300 g roșii
 300 g mazăre verde (proaspătă sau congelată)
 ulei
 sos Bechamel
 1 legătură de verdeață (mărar, pătrunjel)
 sare, piper

Mod de preparare:

Se fierbe mazărea. Din zeama în care a fiert mazărea se prepară sos Bechamel (a se vedea capitolul *Sosuri de post*). În mazăre se adaugă sare, piper, verdeață tocată, 1 lingură de ulei și se amestecă. Se așază mazărea pe o farfurie și se stropește cu sos. În jur, se așază rondele de roșii.

Salată de castraveți*Ingrediente:*

2 castraveți proaspeți
 1 căpătână salată verde
 4-6 ridichi
 1 legătură de ceapă verde
 2 linguri ulei
 sare

Mod de preparare:

Toate ingredientele se taie. Se adaugă sare. Se amestecă. Se adaugă ulei. Salata se decorează cu rondele de castravete și ridichi.

Salată de sfeclă și conopidă*Ingrediente:*

1 sfeclă
 100 g conopidă
 1-2 cartofi
 1-2 morcovi
 50 g mazăre proaspătă sau de la borcan
 câteva frunze de salată verde
 ulei
 1 legătură de mărar
 zeamă de lămâie
 sare

Mod de preparare:

Sfecla se curăță și se fierbe separat de celelalte legume. Conopida se desface în buchetele și se fierbe 10-15 minute. Restul de legume se fierb în apă cu sare. După ce se răcesc, legumele se taie felii subțiri. Se amestecă cu sare, ulei și puțină zeamă de lămâie după gust. Se presară mărarul tocat.

Pe un platou se așază frunze de salată, peste care se pune salata de sfeclă.

Se poate servi cu hrean ras.

Zacuscă de dovlecei*Ingrediente:*

1 kg dovlecei
 2-3 cepe
 800 g roșii
 2-3 ardei galbeni
 1 ardei roșu
 ½ pahar ulei
 1 foaie de dafin
 zahăr
 piper
 sare

Mod de preparare:

Dovleceii curățați de coajă se taie în jumătăți și li se scot semințele. Se dau prin răzătoarea mare și se călesc la foc mic. Separat, ceapa tocată mărunt se călește până devine sticloasă, apoi se adaugă ardeiul tăiat fâșii și roșiile date prin răzătoare și se mai lasă la fiert 15-20 de minute. Se adaugă dovleceii căliți, foaia de dafin, sare, piper și zahăr după gust. Se amestecă bine și se mai lasă pe foc câteva minute.

Zacusca se servește rece sau caldă.

Zacuscă de legume I*Ingrediente:*

3 sfeclă mari
 1 morcov
 1 ceapă
 1 linguriță pastă de roșii
 ulei
 1 linguriță zeamă de lămâie
 1 legătură de pătrunjel
 piper
 sare

Mod de preparare:

Sfecla se curăță și se fierbe. Morcovii și ceapa se taie și se călesc puțin. Apoi se adaugă pasta de roșii și se mai lasă pe foc câteva minute. Toate legumele se dau prin mașina de tocat sau prin blender, se pun într-o tigaie cu puțin ulei și se călesc împreună cu o legătură de pătrunjel.

La final se scoate verdeața, se adaugă sare, piper și zeamă de lămâie după gust.

Zacusca se servește rece sau caldă.

Mazăre cu cartofi noi*Ingrediente:*

500 g mazăre
 500 g cartofi noi
 100 g morcovi
 100 ml ulei
 1 legătură de pătrunjel
 1 legătură de mărar
 piper
 sare

Mod de preparare:

Mazărea și morcovul tăiat rondele se călesc în puțină apă cu ulei. Cartofii se curăță, se fierb (dacă sunt mari, se taie în jumătate), apoi se scurg și se păstrează un pahar din zeama în care au fiert. Se călesc puțin în ulei, apoi se adaugă mazărea și apa în care au fiert cartofii.

Se potrivește de sare și piper și se mai lasă la fiert 5-10 minute la foc mic.

Se servesc presărați cu verdeață tocată.

Prăjitură cu griș și coacăze*Ingrediente:*

360 g griș
250 g făină
½ pahar coacăze negre
2 mere de mărime medie
500 ml suc de portocale
4 linguri ulei
200 g zahăr
1 linguriță cu vârf de bicarbonat de sodiu

Mod de preparare:

Sucul de portocale se amestecă cu zahărul. Se adaugă grișul, se amestecă și se lasă pentru o oră. În acest timp, grișul se va umfla. După o oră, se adaugă uleiul și se amestecă. Se adaugă merele feliate. Făina se amestecă cu bicarbonatul și se cerne. Se adaugă la compoziția cu griș. La sfârșit, se adaugă coacăzele. Tava se tapetează cu hârtie de copt.

Aluatul se pune în tavă și se introduce în cuptorul preîncălzit la 200°C. Se coace o jumătate de oră la 200°C, apoi încă 20-25 de minute la 180°C.

**Rețete pentru postul
Adormirii Maicii Domnului**



REȚETE DE POST FĂRĂ ULEI

Salată de morcovi cu mere

Ingrediente:

3 morcovi
2 mere
3 linguri stafide
miere

Mod de preparare:

Morcovii se dau prin răzătoarea mare. Merele se taie felii subțiri. Stafidele se hidratează în prealabil în apă fierbinte. Se amestecă cu morcovii și cu merele. Salata se stropește cu miere și se decorează cu bucăți de morcovi și mere.

Salată de dovleac, pepene galben și mere

Ingrediente:

½ kg dovleac
2 felii pepene galben
2 mere mari
miere

Mod de preparare:

Dovleacul și merele se dau pe răzătoarea mare. Pepenele galben se taie cubulețe. Se adaugă miere după gust și se amestecă.

Supă de cartofi

Ingrediente:

10 cartofi
1 varză medie
2 cepe
200 g roșii sau 1 lingură pastă de roșii
1 morcov
1 rădăcină de pătrunjel
1 legătură de verdeață (pătrunjel, leuștean)
piper
sare

Mod de preparare:

Se pune la fiert apă (aproximativ 3 litri) și, când aceasta dă în clocot, se adaugă cartofii tăiați cubulețe. Când sunt pe jumătate fierți, se adaugă varza tăiată fideluță, morcovul ras, rădăcina de pătrunjel rasă și ceapa tocată. Se lasă la fiert timp de 15-20 de minute.

Cu 5 minute înainte de a lua ciorba de pe foc, se adaugă roșiile curățate de coajă și tăiate cubulețe sau pasta de roșii, sare și piper.

Se servește cu verdeață tocată.

Supă de fasole*Ingrediente:*

200 g fasole
 2 morcovi
 2 cepe
 4 ardei
 1 lingură pastă de roșii
 usturoi
 oțet sau zeamă de lămâie
 1 legătură de mărar
 piper
 sare

Mod de preparare:

Fasolea înmuiată în apă rece peste noapte se fierbe într-un litru și jumătate de apă. Se adaugă ardeiul curățat de cotor, semințe și nervuri tăiat fâșii, ceapa tocată și morcovul tăiat cubulețe. Se lasă la fiert până când legumele sunt gata. Cu 10 minute înainte de a opri focul, se adaugă pasta de roșii, mărarul tocat mărunt, usturoi, sare și piper după gust.

Se servește, adăugându-se după gust oțet sau zeamă de lămâie.

Supă de mazăre verde*Ingrediente:*

1 pahar mazăre proaspătă sau congelată
 4 cartofi
 1 morcov
 1 fir de praz
 1 legătură de verdeață (mărar, pătrunjel)
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Cartofii tăiați cubulețe se fierb într-un litru și jumătate de apă. Se adaugă morcovul tăiat mărunt, prazul tăiat rondele și mazărea. Se condimentează cu sare și piper și se fierbe până când este gata.

La sfârșit, se presară verdeață tocată.

Fasole verde mănăstirească*Ingrediente:*

1 kg fasole verde păstăi
 600 g roșii
 150 g morcovi
 150 g țelină
 1 ceapă
 usturoi
 200 g corcodușe
 câteva frunze de mentă
 piper
 sare

Mod de preparare:

Se pregătește fasolea. În oala cu fasole se adaugă ceapa tăiată mărunt, roșiile și rădăcinoasele. Se adaugă puțină apă caldă, astfel încât ingredientele să fie doar acoperite. Se înăbușă sub capac, la foc mic, în jur de o oră. Se azonează cu sare și piper după gust și se adaugă corcodușele curățate de sâmburi, usturoiul și câteva frunze de mentă. Se mai lasă pe foc timp de 20-30 de minute.

Fasolea se servește caldă.

Legume înăbușite*Ingrediente:*

200 g mazăre
 100 g fasole păstăi
 4 cepe
 2 roșii
 1 ardei galben
 1 ardei roșu
 1 bucățiță de țelină
 2 căței de usturoi
 verdeață (mărar, pătrunjel)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ceapa tocată solzișori, ardeiul tăiat rondele și țelina rasă se acoperă cu puțină apă și se pun la fiert. Se înăbușesc la foc mic în jur de 20 de minute. Se adaugă roșiile tăiate rondele, mazărea, fasolea păstăi și se mai fierbe totul 10-15 minute.

Cu 3 minute înainte de a opri focul, se adaugă usturoiul zdrobit amestecat cu sare, piper și verdeața tocată.



REȚETE DE POST CU ULEI

Salată picantă

Ingrediente:

2 castraveți murați sau proaspeți
1 morcov
1 ridiche neagră
3-5 ridichi roșii
2 linguri ulei
câteva frunze de salată
piper negru
sare

Mod de preparare:

Castraveții murați sau proaspeți se taie rondele. Morcovul, ridichea neagră și ridichile roșii se dau prin răzătoare. Se amestecă toate legumele. Se adaugă sare, piper și 2 linguri de ulei. Pe marginea farfuriei se așază frunze de salată, peste care se pune amestecul de legume.

Salată de sfeclă și fasole

Ingrediente:

1 sfeclă
100 g fasole uscată sau 1 borcan de fasole fiartă
3 cartofi
1 castravete murat
1 măr
1 ceapă
ulei
lămâie
1 legătură pătrunjel
zahăr
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii și sfecla se fierb. După ce se răcesc, se taie cubulețe. Fasolea se fierbe sau se folosește de la borcan. Celelalte ingrediente se taie mărunț. Ceapa se călește în ulei până capătă o culoare aurie. Se amestecă toate ingredientele și se asezonează cu zeamă de lămâie, piper, sare și zahăr.

Salata se decorează cu verdeață.

În loc de fasole, se poate folosi mazăre.

Salată de varză*Ingrediente:*

500 g varză albă
300 g varză roșie
5-6 ardei galbeni
300 g roșii
ulei
oțet
câteva frunze de pătrunjel
chimen
zahăr
piper negru
sare

Mod de preparare:

Varza albă, tăiată fideluță, se fierbe 3 minute în apă clocotită, puțin îndulcită și sărată, la care s-au adăugat 2 linguri de ulei. Se lasă să se scurgă într-o strecurătoare și se așază în centrul unei farfurii. În aceeași apă se fierbe 3 minute varza roșie, tăiată fideluță. Se lasă să se scurgă de apă și se așază în jurul celei albe.

Ardeii se curăță de cotoare și semințe și se taie rondele. Rondelele de ardei se opăresc, se scurg bine și se așază în jurul verzei roșii. Peste salată se presară chimen și piper.

Se stropește cu puțin oțet sau zeamă de lămâie și cu ulei. Se decorează cu felii de roșie și pătrunjel tocat.

Salată de cartofi și ceapă verde*Ingrediente:*

400 g cartofi
2 legături ceapă verde
ulei
piper negru, sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb cu tot cu coajă. Se curăță și se taie rondele. Ceapa verde se taie mărunt și se amestecă cu cartofii.

La final, se adaugă piper, sare și ulei.

Salată de vinete cu ardei copti*Ingrediente:*

3 vinete
10 ardei grași sau kapia
3 căței de usturoi
ulei, oțet
sare

Mod de preparare:

Vinetele se coc pe plită sau grătar până când devin moi. Se curăță de coajă și se toacă mărunt la cuțit sau se trec prin mașina de tocat. Totodată, se coace ardeiul, se decojește, se curăță de semințe și se toacă mărunt sau se trece prin mașina de tocat. Vinetele și ardeiul se transferă într-un castron, se adaugă usturoiul zdrobit, frecat cu sare, oțet și ulei după gust și se amestecă.

Salată de mazăre cu roșii și ardei*Ingrediente:*

300 g mazăre de la borcan
 6 ardei kapia
 4 roșii
 1 ceapă
 2-3 linguri ulei
 1 linguriță oțet
 1 legătură de mărar
 1 legătură de pătrunjel
 ½ linguriță zahăr
 1 linguriță piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ardeiul se curăță de cotoare și semințe. Se coace în cuptorul încins timp de 10 minute. După ce ardeiul se răcește, se decojește și se taie fâșii subțiri. Se adaugă ceapa tăiată solzișori, roșiile feliate, mazărea, mărarul și pătrunjelul.

Sosul:

Se încinge bine uleiul și se amestecă cu piperul. Se lasă să se răcească. Se adaugă oțetul, zahărul și sarea. Se amestecă foarte bine.

Sosul se amestecă cu salata. La servire, se poate decora cu felii de roșii și verdeață tocată.

Supă de ciuperci proaspete*Ingrediente:*

20 de ciuperci proaspete
 5 cartofi
 1 ceapă
 1 morcov
 2 linguri făină
 2 linguri ulei
 1 legătură de pătrunjel
 1 foaie de dafin
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile proaspete se curăță, se feliază și se fierb în 2 litri de apă, adăugându-se o ceapă întreagă, sare și piper. Când ciupercile sunt aproape gata, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și morcovul tăiat felii. După gătirea legumelor, se adaugă rântașul de făină. Pentru acesta, în tigaie se încălzesc 2 linguri de ulei și se adaugă 2 linguri rase de făină. Ingredientele se amestecă și se gătesc câteva minute, astfel încât făina să nu rămână crudă.

La sfârșit, în supă se adaugă pătrunjelul tocat, foaia de dafin și se acoperă cu un capac pentru cel puțin o jumătate de oră.

Ciorbă de legume III*Ingrediente:*

o jumătate de varză proaspătă
 2 morcovi
 2 ardei grași sau kapia
 3 roșii proaspete
 3 cartofi
 1 ceapă
 3 linguri ulei
 1 legătură de verdeață (pătrunjel, leuștean)
 piper
 sare

Mod de preparare:

În doi litri de apă se fierb puțin cartofii tăiați cubulețe. Se adaugă varza tocată mărunt și ardeiul tăiat rondele.

Separat, ceapa tocată și morcovul dat pe răzătoare se călesc în ulei, apoi se adaugă în ciorbă. Se condimentează cu sare și se lasă la fiert până când toate legumele sunt bine gătite.

La sfârșit, se adaugă piper și verdeață tocată.

Ciorbă de varză și ciuperci*Ingrediente:*

1 farfurie de varză proaspătă tocată
 3-5 ciuperci uscate
 3 cartofi
 1 morcov
 1 ceapă
 1 rădăcină de pătrunjel
 1 legătură verdeață (mărar, pătrunjel)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Varza se fierbe timp de 10 minute în 3 litri de apă. Se adaugă morcovul și rădăcina de pătrunjel tăiate fideluță, ceapa tăiată mărunt, ciupercile fierte și feliate, cartofii tăiați cubulețe și zeama în care au fiert ciupercile. Se condimentează cu sare și piper și se mai lasă la fiert o jumătate de oră. Se servește cu verdeață tocată.

Opțional

Ciorba poate fi dreasă cu rântaș făcut din făină prăjită puțin în ulei, luate în cantități egale.

Ciorbă din Valaam*Ingrediente:*

1 kg varză
 400-500 g ciuperci proaspete
 2 cepe medii
 1 rădăcină de pătrunjel
 1 lingură făină
 ulei
 1 legătură mărar
 1 legătură pătrunjel
 1-2 foi de dafin
 8-10 boabe de piper negru
 sare

Mod de preparare:

Varza tăiată fideluță, ceapa, dafinul, rădăcina de pătrunjel tăiată fâșii și boabele de piper se călesc, adăugându-se o cantitate mică de apă.

Separat, se fierb ciupercile feliate. Se scot ciupercile din apă și se prăjesc ușor. Când varza scade și devine mai moale, dar crocantă încă, se adaugă puțină făină rumenită în tigaie.

Toate ingredientele și verdeața tocată se adaugă în zeama în care au fiert ciupercile. Ciorba se mai lasă 5 minute la foc mic, astfel încât să nu fiarbă tare, ca să se pătrundă de aroma ciupercilor și a verzei.

Supă de ciuperci*Ingrediente:*

20 ciuperci proaspete
 3-4 cartofi
 1 morcov
 1 bucățiță țelină
 1 rădăcină pătrunjel
 1 ceapă
 1 cățel de usturoi
 1 lingură făină
 ulei
 1 foaie de dafin
 3-4 boabe de piper negru
 2-3 boabe de ienibahar
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile se fierb în 2 litri de apă. Morcovul, țelina și rădăcina de pătrunjel se dau prin răzătoare și se călesc în puțin ulei. Rădăcinoasele se adaugă în zeama de ciuperci. Tot acum se adaugă cartofii tăiați cubulețe, sarea, boabele de piper și ienibahar. Ciorba se fierbe până când sunt gata cartofii. Separat, se prăjește ceapa tăiată cubulețe, adăugându-se și făina. Când este gata, se pune în ciorbă, se adaugă foaia de dafin și se mai fierbe 5-10 minute.

Se poate adăuga un cățel de usturoi dat prin răzătoare și amestecat cu puțină sare.

Ciorbă de sfeclă roșie*Ingrediente:*

3 sfecele medii
 500 g varză
 3 cartofi
 3 ardei grași sau kapia
 2 morcovi
 1 ceapă
 1 păstârnac
 1 castravete murat
 3 linguri pastă de roșii
 1 lămâie
 2 linguri ulei
 1 foaie de dafin
 1 legătură de pătrunjel
 boia de ardei dulce
 1 linguriță ghimbir sau hrean ras
 piper
 sare

Mod de preparare:

Sfecla se taie fâșii sau cubulețe ori se dă prin răzătoare. Într-o tigaie se căleşte sfecla în ulei, zeama de la o lămâie și puțină apă, la foc mic. La sfârșit, se adaugă pasta de roșii și se mai lasă pe foc 5-10 minute.

Într-o oală mare cu apă fierbinte se adaugă cartofii tăiați cubulețe, ceapa tocată și, pe rând, celelalte legume. Varza se taie fideluță, scoțându-i-se în prealabil cotorul, care se taie ronde-

le și se adaugă la ciorbă. Ardeiul se taie rondele sau cubulețe. Castravetele murat se taie în sferuri, i se scot semințele, apoi se taie fâșii subțiri și se adaugă în ciorbă. Se adaugă foaia de dafin și ghimbirul sau hreanul. După ce cartofii sunt fierți, se adaugă sfecla călită, sare și piper după gust.

Se oprește focul și se adaugă verdeța tocată.

Iahnie de vinete*Ingrediente:*

1 kg vinete
 500 g ceapă
 500 g roșii
 1-2 linguri pastă de roșii
 1-2 linguri făină
 2 căței de usturoi
 1 pahar ulei
 1 foaie de dafin
 10 boabe de ienibahar
 boia de ardei dulce
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Vinetele se taie felii, se presară peste ele sare și se lasă să se scurgă de zeamă, după care se prăjesc în mult ulei. Pentru a căli ceapa tocată mărunț se folosesc 2 linguri de ulei. Când ceapa devine moale, se adaugă roșiile mărunțite sau pasate, usturoiul trecut prin presă sau tocat, boiaua, piperul negru, ienibaharul, foaia de dafin și sare după gust. Compoziția se transferă într-un vas, iar deasupra se așază vinetele prăjite. Făina se căleşte cu 1-2 linguri de ulei și se adaugă pasta de roșii diluată cu puțină apă sau bulion de roșii. Sosul se toarnă peste vinete și se introduce pentru 10 minute la cuptor la foc mediu.

Iahnia se servește cu orice salată.

Musaca grecească cu vinete*Ingrediente:*

800 g vinete
 200 g roșii
 100 g ceapă
 80 g orez
 100 ml ulei
 sos Bechamel de post
 pătrunjel
 piper
 sare

Mod de preparare:

Vinetele se taie transversal în felii subțiri. Se presară sare, iar peste 30 de minute se scurg de zeamă. Se prăjesc ușor. În același ulei se căleşte ceapa până devine translucidă. Se adaugă orezul, jumătate din cantitatea de roșii și puțină apă. Compoziția se lasă să fiarbă puțin, ca să se umfle orezul.

Pe fundul unei tăvi se așază roșii tăiate rotunde. Apoi, se așază jumătate din vinetele prăjite. Deasupra se presară pătrunjel tocat, sare și piper. Peste acesta, un strat de orez, care se acoperă cu restul de vinete prăjite. Deasupra se așază roșii tăiate rotunde subțiri.

Musacaua se coace la cuptor la foc mare. Se acoperă cu sos Bechamel (a se vedea capitoul *Sosuri de post*).

Vinete umplute*Ingrediente:*

5 vinete de aceeași mărime

8-10 ardei kapia

7-8 cepe

5-8 roșii

4-5 morcovi

½ țelină

1 căpățână usturoi

ulei

1 lămâie

1 legătură de pătrunjel

boia de ardei dulce

piper

sare

Mod de preparare:

Vinetele se taie în lungime, inegal, astfel încât să se formeze un capac subțire. Se scoate miezul din interiorul vinetei, se sarează înăuntru. Se lasă să se scurgă de zeamă și se prăjesc pe toate părțile. În același ulei se călesc ceapa și usturoiul tocate, morcovul și țelina date pe răzătoare, o parte din roșii și miezul de la vinete.

Separat, ardeiul kapia se coace și se curăță de coajă și semințe. Se toacă la cuțit și se adaugă la compoziția de legume. Se condimentează cu sare, se adaugă pătrunjel tocat și boia de ardei dulce și se ia de pe foc.

Vinetele prăjite se umplu cu această compoziție. Se acoperă cu capacele tăiate, care se fixează cu ajutorul unor scobitori. Se așază într-o tavă unsă cu ulei. Între vinete se distribuie restul de umplutură.

Peste vinete se adaugă o compoziție formată din restul de roșii date pe răzătoare și ulei. Se introduce la cuptor, la temperatură medie, până la evaporarea lichidului.

Vinetele se servesc reci, cu felii de lămâie.

Varză călită I*Ingrediente:*

1 varză albă
 ½ de țelină
 1-2 roșii
 1-2 cepe
 3 căței de usturoi
 2 linguri ulei
 1 legătură de pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Varza se taie fideluță. Se toarnă ulei într-o cratiță. Se adaugă ceapa tocată, țelina rasă și roșiile decojite și tăiate cubulețe. Se lasă să se călească 5 minute, după care se adaugă varza. Se acoperă cu un capac și se lasă la foc mic până la evaporarea aproape completă a lichidului lăsat de legume.

La sfârșit, se adaugă sare după gust, piper, usturoiul tăiat mărunt și pătrunjelul tocat.

Ghiveci bulgăresc*Ingrediente:*

400 g cartofi
 160 g ardei gras roșu și verde
 160 g dovlecei tineri
 160 g ceapă
 120 g vinete
 100 g fasole păstăi
 300 g roșii
 120 ml ulei
 15 g pesmet
 pătrunjel tocat
 boia de ardei dulce
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ceapa se curăță și se taie mărunt. Ardeiul se curăță de cotoare și semințe și se taie rondele. Fasolea păstăi se taie în 2-3 bucăți. Vinetele se taie cuburi. Roșiile și cartofii se curăță și se taie felii.

Legumele se așază într-un vas de lut sau de email nu foarte adânc sau pe o tavă. Se condimentează cu sare, piper și boia de ardei dulce și se amestecă.

Deasupra se presară uniform pesmet, se stropește cu ulei și puțină apă și se introduce în cuptor până când legumele devin moi, iar lichidul se evaporă, rămânând doar grăsimea.

Ghiveciul poate fi preparat și în oală. În acest caz, mai întâi, se călește ceapa, se adaugă fasolea păstăi și se călesc împreună până când se înmoaie puțin. Apoi, se adaugă vinetele și dovleceii, iar când acestea se înmoaie, se adaugă ardeiul și cartofii. Se condimentează cu sare și boia de ardei dulce, se adaugă puțină apă și se pune la fiert. Roșiile se pun ultimele. Ghiveciul se fierbe la foc mic până la evaporarea lichidului.

Se servește cu verdeață tocată mărunt.

Zacuscă de ciuperci

Ingrediente:

500 g ciuperci

2 cepe

1 roșie

1 cățel de usturoi

1 linguriță oțet

ulei

pipер negru

sare

Mod de preparare:

Ciupercile se spală, se taie în bucăți mari și se fierb în apă timp de 15 minute. Apoi, se lasă să se scurgă într-o strecurătoare.

Legumele se curăță și, de asemenea, se taie în bucăți mari. Se călesc puțin într-o tigaie încinsă cu ulei în următoarea ordine: usturoiul – 15 secunde, ceapa – 1 minut, roșia – 2 minute.

Se adaugă ciupercile și se mai prăjesc toate ingredientele timp de 5 minute. Compoziția se trece prin mașina de tocat și se pune din nou în tigaie. Se dă în clocot și se lasă la foc mic să se gătească molcom încă 25 de minute.

La sfârșit, se adaugă oțetul, sare și pipер după gust și se mai ține pe foc 5 minute.

Zacuscă de vinete și ardei*Ingrediente:*

1 kg vinete
 500 g ardei gras sau kapia (zacusca se poate face și fără ardei)
 5-6 roșii mari
 usturoi
 50 ml ulei
 1 legătură de pătrunjel verde
 sare

Mod de preparare:

Vinetele se coc la cuptor. Apoi, se decojesc, ca să nu se închidă la culoare. Ardeiul se coace și se curăță de coajă și semințe.

Roșiile se decojesc, se taie în jumătăți sau sferturi și se storc puțin, ca să se scurgă sucul.

Se toacă vinetele, ardeiul și roșiile. La aceeași compoziție se adaugă usturoiul trecut prin presă, verdeța tocată mărunt, uleiul și sarea. Se amestecă și se decorează cu verdeță.

Zacusca se poate păstra la frigider câteva zile.

Zacuscă de legume II*Ingrediente:*

2 vinete
 1 dovlecel
 3 morcovi
 ½ de varză albă
 3 cepe
 50 g pastă de roșii
 50 ml ulei
 1-2 linguri zeamă de lămâie
 câteva fire de ceapă verde
 1 legătură de verdeță (pătrunjel, mărar)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Vinetele și dovleceii se coc la cuptor. Vinetele se decojesc. Dovleceii și vinetele se toacă. De asemenea, se toacă mărunt ceapa, morcovul și varza și se călesc în ulei împreună cu pasta de roșii. Apoi, se amestecă cu dovleceii și cu vinetele tocate și se mai călesc 10-15 minute, amestecându-se periodic. Se azonează cu sare, piper și zeamă de lămâie. Zacusca se lasă să se răcească.

Înainte de servire, se presară ceapă verde și pătrunjel sau mărar tocat.

Sote de legume

Ingrediente:

1 kg vinete
1 kg dovlecei
500 g ceapă
200 g morcovi
200 g țelină
100 g orez
1 kg roșii
100 ml ulei
făină
opțional, un ardei iute
1 legătură de verdeață (pătrunjel, mărar)
piper
sare

Mod de preparare:

Vinetele trebuie să fie netede, de mărime medie. Vinetele se curăță, se spală, se taie rondele, se sarează și se lasă 15 minute. Apoi, se scurg de zeama lăsată, se clătesc și se prăjesc în ulei.

Dovleceii se taie rondele. Se trec prin făină și se prăjesc până la formarea unei cruste aurii.

Morcovul și țelina se taie mărunț și se călesc în ulei. Se adaugă orezul și se mai rumenește puțin. Se adaugă apă, sare, piper și se fierbe orezul la foc mic până când este gătit.

Separat, se călește ceapa tăiată mărunț.

Ingredientele se așază în oală în straturi. Mai întâi, se pune un strat de vinete, apoi, cel de

orez, morcovi și țelină. Urmează stratul de ceapă și ultimul este cel de dovlecei. Fiecare strat se acoperă cu roșii pasate amestecate cu sare și cu verdeață tocată. Se poate adăuga și puțin ardei iute tocat.

Se înăbușă totul timp de o jumătate de oră la foc mic. Cu trei minute înainte de sfârșit, se adaugă foaia de dafin și usturoiul tocat mărunț.

Șnițel de ciuperci*Ingrediente:*

pălării de ciuperci mari (uscate sau proaspete)
sau pleurotus
făină
pesmet
ulei pentru prăjit
bicarbonat de sodiu
piper
sare

Mod de preparare:

Dacă se folosesc ciuperci uscate, acestea se hidratează peste noapte. Ciupercile se fierb în puțină apă. Se scot din apă și, cât sunt încă fierbinți, se presează între două tocătoare și se lasă să se răcească. Apoi, se usucă cu prosoape de hârtie. Se presară peste ciuperci sare și piper. Din făină, sare, bicarbonat și apă se pregătește un aluat de consistența celui pentru clătite. Ciupercile se trec prin aluat și se prăjesc pe ambele părți până la formarea unei cruste aurii.

Se servesc cu diverse salate.

Chiftele de ciuperci*Ingrediente:*

½ kg ciuperci proaspete
3 cepe
făină
pesmet
ulei
verdeață (mărar, pătrunjel)
piper
sare

Mod de preparare:

Ciupercile se fierb și se scurg într-o sită.

Se toacă mărunț ciupercile și cepele. Se călesc împreună ușor, după care se trec prin mașina de tocat. Se adaugă sare, piper, verdeață tocată, făină și pesmet. Se amestecă, astfel încât să se obțină o compoziție destul de densă și legată. Se lasă pentru o jumătate de oră.

Se formează chiftelele, se trec prin pesmet și se prăjesc în ulei.

Tocană de legume*Ingrediente:*

300 g cartofi
 300 g varză albă
 300 g vinete
 300 g conopidă
 300 g dovlecei
 300 g mazăre
 300 g fasole păstăi
 300 g morcov
 300 g ceapă
 300 g ardei gras
 300 g roșii
 100 g țelină
 5 căței de usturoi
 1 pahar orez
 1 lingură pastă de roșii
 1 pahar ulei
 1 legătură de pătrunjel
 1 legătură de mărar
 piper
 sare

Mod de preparare:

Legumele curățate și spălate se taie cuburi mari. Ceapa se toacă mărunt și se călește în uleiul ușor încins într-o oală. Se adaugă morcovul, țelina, conopida, cartofii. Se continuă călirea 5 minute, după care se adaugă puțină apă și se lasă să fiarbă totul la foc mic până când legume-

le sunt pe jumătate gătite. Se adaugă varza, dovleceii, ardeiul, vinetele, jumătate din cantitatea de roșii și usturoiul. Se amestecă. Se adaugă orezul fiert. Pentru aceasta, la un pahar de orez bine spălat se adaugă 1,5 pahare de apă clocotită și sare. Se acoperă oala și se fierbe orezul în felul următor: 3 minute la foc mare, 6 minute la foc mediu și 3 minute la foc mic. Se oprește focul și se mai lasă orezul acoperit 12 minute.

Când legumele sunt aproape gata, se adaugă pasta de roșii diluată cu puțină apă, mazărea, fasolea fiartă și roșiile rămase. Se azonează cu sare și piper și se introduce la cuptor pentru 30 de minute.

Tocana se servește caldă sau rece, presărată cu verdeață tocată.

Cartofi fierți cu legume*Ingrediente:*

3 cartofi
 50 g legume (țelină, morcov, rădăcină de pătrunjel, varză etc.)
 40 ml ulei
 1 legătură mică de pătrunjel
 piper
 sare

Mod de preparare:

Legumele, cu excepția cartofilor, se taie în bucăți de mărime egală și se călesc în ulei. Se adaugă un pahar de apă. Când aceasta dă în clocot, se adaugă cartofii tăiați rondele sau bucăți. Se amestecă cu grijă legumele și cartofii, și se lasă la fiert aproximativ 30 de minute.

Înainte de servire, se presară cu pătrunjel tocat, sare și piper.

Iahnie de legume*Ingrediente:*

400 g vinete
 400 g cartofi
 200 g roșii
 100 g ceapă
 ½ ardei verde
 2 căței de usturoi
 25 g pastă de roșii
 80 ml ulei
 verdeață (mărar, pătrunjel)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ceapa se călește ușor într-un tuci. Se adaugă pasta de roșii diluată cu puțină apă. Se adaugă vinetele curățate și tăiate felii. În același timp, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și prăjiți puțin în prealabil, verdeața tocată, usturoiul tocat, ardeiul tăiat fâșii. Se călesc împreună toate ingredientele. Cu 5 minute înainte de a fi gata, se adaugă roșiile decojite și curățate de semințe.

Se azonează cu sare, piper și verdeață după gust.

Orez cu ardei*Ingrediente:*

4-5 ardei grași
1 pahar orez
4 cepe
2 linguri pastă de roșii
2 linguri ulei
mărar
pătrunjel
piper
sare

Mod de preparare:

Pentru început, se pregătește orezul. La un pahar de orez bine spălat se adaugă 1,5 pahare de apă clocotită și sare. Se acoperă oala și se fierbe orezul în felul următor: 3 minute la foc mare, 6 minute la foc mediu și 3 minute la foc mic. Se oprește focul și se mai lasă orezul acoperit timp de 12 minute.

Ceapa și ardeiul tăiate rondele se condimentează cu sare, piper și verdeță după gust. Se călesc în ulei, adăugându-se pasta de roșii. Se transferă într-o oală, se adaugă apă doar cât să acopere legumele și se lasă să se mai înăbușească la foc mic. Când legumele sunt gata, se adaugă orezul și se amestecă.

Iahnie de roșii și ardei*Ingrediente:*

500 g roșii
300 g ardei
3 cepe de mărime medie
ulei
1 legătură de pătrunjel
piper
sare

Mod de preparare:

Ceapa se călește în ulei până capătă o culoare aurie. Se adaugă ardeiul tăiat fâșii și se continuă călirea timp de încă 10 minute. Roșiile se decojesc, se taie cubulețe și se amestecă cu ardeiul. Legumele se lasă pe foc până la îngroșarea sucului lăsat de roșii. După aceea, se adaugă sare, piper și pătrunjel.

Se servesc alături de cartofi natur și salată de castraveți proaspeți.

Roșii scăzute*Ingrediente:*

500 g roșii
 1 ceapă
 1 lingură ulei
 verdeață (mărar, pătrunjel, busuioc)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Roșiile se taie în jumătăți sau în felii mari. Într-o tigaie încăpătoare, ceapa se călește în ulei până la obținerea unei culori aurii. Se adaugă bucățile de roșii, sare, piper și se lasă totul să se gătească la foc mic.

Înainte de servire, se presară cu verdeață tocată. Se servesc cu cartofi.

Budincă de ciuperci*Ingrediente:*

10 ciuperci proaspete
 5 cepe
 1 pahar pesmet
 ½ pahar ulei
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile proaspete se fierb și se taie mărunț. Ceapa tocată mărunț se călește puțin. Se adaugă ciupercile, pesmetul, uleiul, puțină zeamă în care au fiert ciupercile, sare, piper și se amestecă foarte bine. Compoziția se așază într-o tavă tapetată cu ulei și pesmet. Suprafața budincii se nivelează, se acoperă cu un capac sau cu hârtie de copt și se dă la cuptor până se formează o crustă aurie.

Pilaf cu ciuperci*Ingrediente:*

500 g ciuperci
 1 pahar orez
 3 cepe
 3 morcovi
 120 ml ulei
 pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ceapa și morcovii se toacă mărunț și se călesc în ulei până la obținerea unei culori aurii. Orezul se spală și se călește puțin împreună cu ceapa și morcovii. Ciupercile curățate, spălate și feliate se fierb în apă puțin sărată. Se adaugă la amestecul de legume cu orez. Se adaugă 2 pahare de apă fierbinte sau zeamă în care au fiert ciupercile. Amestecul se pune într-o tavă și se lasă la cuptor, la foc mediu, până la evaporarea lichidului. Orezul trebuie să fie sfărâmicios.

Pilaful se servește condimentat cu piper și presărat cu pătrunjel tocat mărunț.

Dovlecei scăzuți*Ingrediente:*

600 g dovlecei zucchini
 1 fir de praz
 1 morcov
 1 ceapă
 1 ardei gras roșu
 1 legătură de ceapă verde
 1 legătură de verdeață (pătrunjel, mărar)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ceapa și prazul se toacă mărunț. Dovleceii se taie în bucăți mari. Într-o oală se adaugă ½ pahar de apă fierbinte. Când apa dă în clocot, se adaugă ceapa, prazul, ardeiul tăiat fâșii, apoi dovleceii, sare și piper. Se continuă gătirea până când mâncarea este aproape gata. Se oprește focul. Se lasă dovleceii încă 10 minute sub capac.

Se presară cu verdeață tocată.

Conopidă cu pesmet*Ingrediente:*

500 g conopidă
1 pahar pesmet
ulei pentru prăjit, sare

Mod de preparare:

Buchețelele de conopidă se fierb în apă puțin sărată și se lasă să se scurgă într-o strecurătoare și să se răcească. Conopida se dă prin pesmet și se prăjește în baie de ulei.

Conopida se servește caldă, ca fel principal.

Conopidă pane*Ingrediente:*

1 kg conopidă
făină
boia de ardei dulce
ulei pentru prăjit
verdeață (pătrunjel, mărar), sare

Mod de preparare:

Conopida se fierbe până când este pe jumătate gata. Din făină, sare, boia și apă se prepară un aluat de consistența celui pentru clătite. Fiecare buchețel de conopidă se trece prin aluat și se prăjește în ulei. Conopida prăjită se așază într-o tavă, care se introduce în cuptorul preîncălzit pentru 10 minute, fără capac.

Se servește cu verdeață tocată mărunt.

Fasole cu roșii*Ingrediente:*

150 g fasole albă
150 g roșii
1 ceapă mare
1 cățel de usturoi
1 lingură ulei
1 vârf de cuțit de zahăr
pătrunjel tocat
piper negru
sare

Mod de preparare:

Fasolea se hidratează peste noapte și se fierbe. La sfârșit, se adaugă sarea. Fasolea se lasă să se scurgă, apoi se amestecă cu usturoiul trecut prin presă, roșiile tocate și ceapa călită în ulei. Se adaugă sare, zahăr și condimente după gust și se lasă la fiert la foc mic timp de aproximativ 20-30 de minute.

În loc de roșii proaspete se poate folosi pastă de roșii, reducându-se timpul de gătit la 10 minute. Se servește cu pâine prăjită.

Ardei umpluți cu orez II*Ingrediente:*

10-12 ardei grași

1 pahar orez

5 cepe

5 morcovi

5 roșii

sos Bechamel de post

100 ml ulei

mărar

pătrunjel

piper negru

sare

Mod de preparare:

Ardeii se curăță de cotoare și de semințe.

Se pregătește umplutura: ceapa tăiată inele și morcovul dat prin răzătoare se călesc până capătă o culoare aurie. Se amestecă cu orezul fiert în prealabil. Umplutura se azonează cu sare, piper și verdeață. Se oprește focul și se lasă puțin la răcit.

Se umplu ardeii, apoi se așază în tavă sau în oală, se pun roșiile tocate mărunț, se acoperă cu apă și se introduc în cuptor, la foc mic, pentru 30 de minute.

Se servesc cu sos Bechamel (a se vedea capitolul *Sosuri de post*).

Ardei cu legume*Ingrediente:*

8 ardei grași

6 roșii

4 cepe

3 vinete

3 cartofi

½ pahar orez

ulei

verdeață (pătrunjel, mărar)

piper negru

sare

Mod de preparare:

Orezul se fierbe și se clătește cu apă rece. Ceapa tăiată solzișori se călește în ulei. Se adaugă vinetele tăiate rondele, necurățate de coajă. Peste 15 minute, se adaugă ardeiul tăiat rondele, cartofii feliați, verdeața tocată, roșiile decojite și pasate, piperul și sarea.

Se acoperă cu un capac și se continuă înăbușirea la foc mic, timp de aproximativ o oră.

Legumele se servesc alături de orez fiert.

Ardei cu gălbiori*Ingrediente:*

6-8 ardei
250 g gălbiori
500 g roșii
1 ceapă
50 ml ulei
1 legătură de pătrunjel
piper negru
sare

Mod de preparare:

Ceapa tocată mărunt se călește până devine sticloasă. Se adaugă gălbiorii, roșiile tăiate rondoale și ardeiul tăiat fâșii. Se amestecă și se călesc toate legumele. Înainte de a opri focul, se condimentează cu sare și piper.

Se presară deasupra pătrunjel tocat.

Vinete prăjite cu sos de usturoi*Ingrediente:*

4 vinete
4-5 roșii coapte
3-4 căței de usturoi
100 ml ulei
3 linguri făină
zahăr
chimen
frunze de salată
piper negru
sare

Mod de preparare:

Vinetele se spală. Fără a fi curățate de coajă, se taie în sferturi, după care, fiecare sfert se mai taie o dată în lungime. Bucățile de vinete se introduc în apă clocotită (în care s-a adăugat în prealabil puțină sare) și se fierb timp de 5-7 minute. Se lasă să se scurgă într-o strecurătoare, apoi se storc puțin cu mâna, iar excesul de lichid se absoarbe cu prosoape de bucătărie. Vinetele se trec prin făină și se prăjesc pe toate părțile în ulei.

Sosul de usturoi:

Usturoiul se taie mărunt sau se trece prin presă. Se adaugă roșiile decojite și zdrobite bine cu furculița. Se condimentează după gust cu sare, puțin zahăr, chimen măcinat, piper și se amestecă bine totul.

Vinetele prăjite se aşază într-o tigaie încăpătoare şi se acoperă cu sosul de usturoi. Tigaia se introduce în cuptorul preîncălzit pentru 25-30 de minute. Vinetele se servesc cu frunze de salată.

Vinete cu roşii la cuptor

Ingrediente:

5 vinete
4 roşii medii
ulei
1 legătură de pătrunjel
piper negru
sare

Mod de preparare:

Vinetele spălate se taie în jumătate transversal, se usucă cu ajutorul prosoapelor de bucătărie şi se prăjesc în ulei. Pe fundul unei tăvi unse în prealabil cu ulei se pune un strat de roşii tocate mărunţ, peste care se aşază vinetele prăjite. Se asezonează cu sare şi piper. Peste vinete se presară pătrunjelul tocat mărunţ. Se coc la cuptor, la foc mediu, timp de 40-45 de minute. Vinetele se servesc calde sau reci, după preferinţă.

Mâncare de vinete şi cartofi

Ingrediente:

1-2 vinete de mărime medie
2-3 cartofi
2 roşii
1 morcov
1 bucăţică de ţelină
1 ceapă
1-2 linguri pesmet sau făină
ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Vinetele se spală şi se taie cubuleţe. Peste vinete se presară sare şi se lasă să mai stea puţin, după care se storc de lichidul lăsat.

Cartofii se curăţă şi se taie cubuleţe de aceeaşi mărime. Se condimentează cu sare, se amestecă şi se rumenesc puţin în ulei.

Morcovul şi ţelina se dau prin răzătoarea mare şi se prăjesc în ulei împreună cu ceapa tocată mărunţ, adăugându-se pesmet sau făină. La sfârşit, se adaugă roşiile opărite, decojite şi tocate mărunţ.

Într-o oală de mărime potrivită, astfel încât legumele să se gătească liber, se pun cartofii prăjiţi şi vinetele, se adaugă apă fierbinte, astfel încât să acopere în întregime legumele. Se dă în clocot, se asezonează cu piper şi sare şi se lasă la fiert până

când cartofii devin moi. Apoi, se adaugă roșiile călite cu ceapă, pesmet și rădăcinoase. Se mai lasă să fiarbă la foc mic aproximativ 10 minute. Compoziția trebuie să iasă destul de densă.

Mâncarea se servește caldă, alături de o salată de murături.

Vinete călite cu roșii și ardei gras

Ingrediente:

400 g vinete
300 g roșii
5 ardei grași
1 ceapă mare
100 ml ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Vinetele se curăță de coajă, se taie și se presară cu sare. Roșiile se taie felii. Ardeiul se curăță de cotoare și de semințe și se taie fâșii. Ceapa se taie julien și se călește puțin în ulei. Se adaugă vinetele, ardeiul și se călesc legumele până se înmoaie. La sfârșit, se pun roșiile și se mai călesc puțin.

Se servesc cu orez sau cu paste.

Pateuri de cartofi cu morcov

Ingrediente:

10 cartofi
4 morcovi
1 pahar făină
½ pahar ulei + 3 linguri pentru umplutură
2 lingurițe zahăr
sare

Pentru prepararea umpluturii:

Morcovul se dă prin răzătoarea mică și se călește la foc mic în puțin ulei și apă.

Se îndulcește cu zahăr după gust.

Mod de preparare:

Cartofii se curăță și se fierb. Se lasă să se scurgă și se zdrobesc bine cu o presă specială pentru cartofi. Se adaugă făină, ulei, sare după gust și se frământă un aluat, care se împarte în câteva bile. Fiecare bilă se întinde, iar pe suprafața acesteia se pune câte o linguriță de umplutură de morcovi. Se formează pateurile și se trec cu grijă prin pesmet. Se așază într-o tavă unsă cu ulei și se dau la cuptor.

Budină de cartofi umplută cu ciuperci și ceapă

Ingrediente:

7-8 cartofi
1 kg ciuperci proaspete sau congelate
1 ceapă
2 linguri făină
4 linguri ulei
piper
sare

Mod de preparare:

Cartofii se dau pe cea mai mică răzătoare. Se adaugă făina, sare și piper după gust. Se amestecă bine.

Se prepară umplutura de ciuperci. Ciupercile se spală și se feliază. Ceapa se toacă. Într-o tigaie încăpătoare se călește ceapa până capătă o culoare aurie. Se adaugă ciupercile. Se condimentează cu sare. Se amestecă.

Într-o tavă unsă cu ulei se așază jumătate din compoziția de cartofi. Peste ea, umplutura de ciuperci, iar deasupra – restul de cartofi.

Budina se introduce în cuptorul preîncălzit.

Peste 5-10 minute, suprafața budincii se unge cu ulei pentru formarea unei cruste rumene și se mai coace timp de 5-10 minute.

Prăjitură cu mere

Ingrediente:

4 mere
150 ml suc de mere
150 g făină
100 g zahăr
1 linguriță praf de copt
50 ml ulei
1 linguriță scorțișoară
1 plic zahăr vanilat

Pentru crustă:

1 lingură zahăr
100 ml ulei

Mod de preparare:

Făina cernută se amestecă cu praful de copt, zahărul, scorțișoara și zahărul vanilat.

Sucul de mere se amestecă cu uleiul și se adaugă ingredientele uscate. Se omogenizează foarte bine. Aluatul trebuie să iasă destul de fluid. Merele se curăță și se feliază subțire. Se adaugă în aluat, se amestecă și se lasă pentru 10 minute, timp în care merele se vor impregna de o parte din aluat.

Tava se tapetează cu ulei și făină sau cu hârtie de copt. Se toarnă aluatul și se coace timp de 30 de minute la cuptorul preîncins la 190°C. Pentru ca merele să nu se ardă, prăjitura poate fi acoperită cu hârtie de copt.

Între timp, 100 ml de ulei se amestecă cu 1 lingură de zahăr până la dizolvarea zahărului.

Siropul format se adaugă peste prăjitura fierbinte și se introduce din nou la cuptor pentru 10-15 minute, până la formarea unei cruste aurii și crocante.



Rețete cu pește pentru sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului

Ciorbă de pește (Soleanka)*Ingrediente:*

1 kg de pește (de preferință, pește roșu)
2 cepe
6-8 castraveți murați
2 linguri pastă de roșii sau 4 roșii proaspete
măsline
2 linguri capere
ulei
lămâie
1 legătură mică pătrunjel sau mărar
3 foi de dafin
câteva boabe de piper negru
piper negru
sare

Mod de preparare:

Pentru pregătirea acestei ciorbe se poate folosi orice pește proaspăt, însă nu foarte mic, nici cu multe oase. Fileul scos de pe oase se taie bucăți (câte 2-3 bucăți pentru o porție). Din oase și din capete se fierbe o supă. Pentru un plus de aromă, la supă se adaugă o ceapă întreagă, 2 foi de dafin și câteva boabe de piper.

O ceapă se taie rondele subțiri și se călește puțin în ulei până devine sticloasă. Se adaugă castraveții murați tăiați fâșii subțiri și roșiile tăiate cubulețe și se mai călește totul 5 minute. La sfârșit, se adaugă pasta de roșii sau roșii proaspete decojite și pasate și se mai lasă pe foc mic

5-6 minute. Acest amestec se pune într-o oală, se adaugă bucățile de pește, caperele, 1 foaie de dafin. Se acoperă totul cu zeama fierbinte de pește pregătită în prealabil și trecută prin strecurătoare. Se condimentează cu sare și piper și se mai fierbe 10-15 minute.

Se servește cu măsline, pătrunjel sau mărar tocat mărunt. Se pot adăuga și felii de lămâie.

Cartofi cu hering marinat*Ingrediente:*

6 cartofi
100 g hering marinat
1 ceapă
1 fir de ceapă verde
2 linguri ulei
1 legătură de mărar
piper
sare

Mod de preparare:

Cartofii se spală bine și se așază într-o tavă. Tava se introduce în cuptor la 200°C timp de 15 minute. Cartofii copti se lasă să se răcească și se curăță. Se taie fiecare cartof în jumătate și se scobește puțin miezul. Ceapa se curăță și se taie solzișori. Mărarul se toacă mărunț. Heringul se taie fâșii subțiri. Se amestecă toate ingredientele și se adaugă uleiul, sare și piper.

Jumătățile de cartof se umplu cu compoziția preparată și se presară deasupra ceapă verde tocată.

**Rețete din
Postul Crăciunului**



REȚETE DE POST FĂRĂ ULEI

Salată de varză cu prune uscate

Ingrediente:

¼ de varză
10 prune uscate
1 morcov
½ de lămâie
zahăr
sare

Mod de preparare:

Varza albă se taie fideluță și se amestecă puțin cu sarea și zahărul. Prunele uscate se hidratează în prealabil (cu 2-4 ore înainte), iar sâmburii se scot. Morcovul și o jumătate de lămâie se rad. Se amestecă toate ingredientele.

Salată de morcovi cu castraveți murați

Ingrediente:

800 g morcovi
2 castraveți murați
200 ml suc de roșii
piper
sare

Mod de preparare:

Castraveții murați se curăță de coajă și se taie transversal. Dacă semințele sunt mari, se scot. Castraveții se taie în cubulețe și se acoperă cu sucul de roșii. Se azonează cu piper și se lasă să stea cel puțin o oră. Morcovii se taie mărunt. Se adaugă peste castraveți și se amestecă. Se adaugă sare după gust.

Salată de sfeclă și varză*Ingrediente:*

200 g sfeclă

200 g varză

200 g morcovi

1 legătură de ceapă verde

miere

zeamă de lămâie

sare

Mod de preparare:

Legumele se rad separat, fără a se amesteca. În centrul unei salatiere rotunde se aşază varza. În jurul ei, morcovul ras şi, în cele din urmă, sfecla rasă. Salata se stropeşte cu un sos din miere, sare şi zeamă de lămâie. Între straturi, se presară ceapa verde tăiată mărunt.

Supă de varză cu pastă de roşii*Ingrediente:*

400 g varză

2-3 cartofi

1-2 cepe

1 morcov

2 linguri pastă de roşii

3 foi de dafin

1 legătură de pătrunjel

piper negru

sare

Mod de preparare:

Cartofii se taie cubuleţe. Ceapa se toacă mărunt. Morcovul se taie rondele subţiri. Varza se taie fideluţă. Cartofii se pun la fiert în 2-3 litri de apă. Când sunt pe jumătate gata, se adaugă varza, morcovii şi pasta de roşii.

Cu 3-4 minute înainte de a opri focul, se adaugă foile de dafin şi pătrunjelul tocat.

Ciorbă de legume IV*Ingrediente:*

500 g varză proaspătă
 3 cepe
 1 căpățână de usturoi
 3 roșii
 2 cartofi
 1 morcov
 1 rădăcină pătrunjel
 1 bucătică țelină
 1 legătură de pătrunjel
 1 legătură de mărar
 3 foi de dafin
 3 boabe de ienibahar
 sare, piper
 opțional, boia de ardei dulce

Mod de preparare:

Rădăcina de pătrunjel, morcovul și ceapa se curăță, se taie în sferturi și se pun la fiert. Frunzele de varză se desprind de cotor, se îndepărtează nervurile, se taie bucăți mari și se pun pe foc împreună cu rădăcinoasele. Se adaugă foile de dafin și boabele de ienibahar. Cartofii se curăță, se taie cuburi, iar rădăcina de țelină se dă prin răzătoare. Se adaugă în ciorbă și se lasă pe foc până când cartofii sunt fierți.

După oprirea focului, se adaugă usturoiul trecut prin presă sau ras, verdeța tocată, sare și piper. De asemenea, se poate presăra boia de ardei dulce.

Ciorbă de varză cu hribi uscați*Ingrediente:*

500 g varză murată
 25 g hribi uscați
 2 cepe
 1 căpățână de usturoi
 2 cartofi
 1 morcov
 1 rădăcină pătrunjel
 3 foi de dafin
 3 boabe de ienibahar
 piper
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile se hidratează în prealabil. Varza tocată se clătește sub jet de apă rece, se stoarce și se pune la fiert. După 10 minute se adaugă cartofii tăiați cubulețe, ceapa tocată mărunt, morcovul și rădăcina de pătrunjel tăiate rondele, ciupercile, foile de dafin și ienibaharul. Când cartofii sunt gata, se oprește focul.

Se adaugă usturoiul trecut prin presă, amestecat cu sare și piper.

Ciorbă de sfeclă cu fasole*Ingrediente:*

100 g fasole de la borcan
 2 sfece fierte
 2 cartofi
 1 morcov
 1 ceapă
 1 legătură de pătrunjel
 2 foi de dafin
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ceapa curătată se taie cubulețe. Morcovul se taie rondele. Cartofii se taie în cuburi. Într-o oală se pun la fiert 1-2 litri de apă, iar când dă în clocot se adaugă legumele. Se fierb aproximativ 10 minute. În acest timp, se taie și sfecla fiartă în cubulețe. Se adaugă în ciorbă fasolea de la borcan și sfecla. Dacă avem suc de sfeclă, se adaugă și acesta în oală. Se amestecă și se mai fierbe 5-10 minute.

La sfârșit, se adaugă foile de dafin, sare și piper după gust. Se mai fierbe 5 minute și se oprește focul.

Se lasă 10 minute sub capac, ca să se întrepătrundă aromele și se servește cu pătrunjel proaspăt tocat.

Rassolnik (Ciorbă de castraveți murați)*Ingrediente:*

3-4 castraveți murați
 2 cartofi
 2 cepe
 50 g orez
 1 morcov
 1 rădăcină pătrunjel
 1 fir de praz
 3 foi de dafin
 1 legătură de mărar
 1 legătură de pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță și se taie cubulețe. Morcovii și rădăcina de pătrunjel se taie fâșii. Partea verde a prazului se toacă mărunt, iar partea albă se taie rondele foarte subțiri. Castraveții se taie cubulețe sau fâșii, ceapa se toacă mărunt.

Legumele se pun la fiert în 3 litri de apă. Cu 10 minute înainte de terminare, se adaugă orezul, sarea, piperul și dafinul.

La final se adaugă verdeața tocată mărunt.

Varză călită II*Ingrediente:*

1 kg varză
 200 g roșii
 2 cartofi de mărime medie
 1 legătură de mărar
 2 lingurițe boia de ardei dulce
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Varza se toacă fideluță. Într-un tuci se pune o jumătate de pahar de apă. Când aceasta dă în clocot, se adaugă varza și se înăbușă până când se înmoaie. Se adaugă boiaua, sarea, piperul, cartofii feliați și roșiile tocate. Se amestecă totul și se lasă mâncarea pe foc până când sunt gata și cartofii.

La final se presară mărarul tocat mărunt.

Varză albă cu ciuperci*Ingrediente:*

500 g varză
 50 g ciuperci uscate
 2-3 cepe
 sos Bechamel de post
 verdeață (mărar, cimbru)
 boia de ardei dulce
 piper
 sare

Mod de preparare:

Frunzele de varză se taie fideluță. Ciupercile se hidratează în prealabil, apoi se pun la fiert în puțină apă. Când sunt aproape gata, se oprește focul și se strecoară păstrându-se zeama. Într-un tuci se pune puțină zeamă de la ciuperci, iar când dă în clocot, se adaugă ceapa tocată mărunt. După 2 minute, se adaugă ciupercile feliate, varza tocată și se înăbușă în continuare, până se gătește varza.

Se oprește focul și se adaugă sarea, piperul și boiaua. Din zeama de ciuperci rămasă se pregătește sos Bechamel (a se vedea capitolul *Sosuri de post*).

Varza cu ciuperci se servește stropită cu sos și presărată cu verdeață.

Fasole mănăstirească*Ingrediente:*

500 g fasole

1 ceapă

1 legătură mică de pătrunjel

1 legătură mică de mărar

piper

sare

Mod de preparare:

Fasolea se alege, se spală bine și se opărește cu apă fierbinte. Apoi, se pune la fiert în apă caldă, astfel încât să fie doar acoperită. Fasolea se fierbe până când boabele devin moi. Se condimentează cu sare și piper după gust și se adaugă ceapa tocată mărunt. Se lasă la fiert timp de aproximativ o jumătate de oră, apoi se adaugă verdeață tocată.

Fasolea se poate servi caldă sau rece.

**REȚETE DE POST CU ULEI****Salată de fasole și ceapă***Ingrediente:*

1,5-2 pahare fasole uscată roșie sau pestriță

3-4 cepe

ulei

1 lămâie

1 legătură mică de pătrunjel

piper

sare

Mod de preparare:

Fasolea se hidratează peste noapte și se pune la fiert împreună cu câteva cepe tăiate mărunt și cu uleiul. Boabele trebuie să rămână întregi. Când este gata, se lasă să se scurgă într-o strecurătoare.

Se adaugă sucul de lămâie, uleiul, pătrunjelul tocat mărunt, sare și piper după gust și se lasă pentru 2-3 ore să se întrepătrundă aromele.

Salată de fasole albă II*Ingrediente:*

250 g fasole albă
 2 cepe
 2-3 linguri oțet sau zeamă de lămâie
 5 linguri ulei
 1 legătură de pătrunjel
 sare
 ardei iute (opțional)

Mod de preparare:

Fasolea se hidratează peste noapte, iar a doua zi se fierbe la foc mic până devine moale. Apoi, se lasă să se scurgă într-o strecurătoare. Se prepară un sos din oțet sau zeamă de lămâie, ulei și sare după gust. La fasolea scursă se adaugă ceapa tăiată mărunt și pătrunjelul tocat. Se amestecă și se adaugă sosul.

Salata se presară cu pătrunjel tocat și, opțional, cu ardei iute tocat.

Salată de fasole și cartofi*Ingrediente:*

4 pahare fasole fiartă
 2 kg cartofi fierți și curățați de coajă
 300 g castraveți murați
 2-3 cepe
 1 morcov fiert
 ulei
 oțet sau zeamă de lămâie
 câteva frunze de pătrunjel
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Cartofii și castraveții tăiați rondele se amestecă cu fasolea și cu ceapa tocată mărunt. Se adaugă ulei. Se azonează cu sare, piper și oțet sau zeamă de lămâie după gust.

Se decorează cu frunze de pătrunjel și rondele de morcov.

Salată „Vinegret”*Ingrediente:*

200 g cartofi
 75 g sfeclă
 100 g varză murată tocată
 1 morcov
 2 castraveți murați
 50 g ceapă albă sau verde
 3 linguri ulei
 ¼ pahar oțet
 1 linguriță muștar
 câteva fire de mărar
 20 g zahăr
 sare

Mod de preparare:

Sfecla, morcovul, cartofii, castraveții se taie fâșii sau cubulețe și se amestecă. Legumele se pun într-un bol. Peste ele se pune un strat de varză murată tocată.

Se prepară sos din muștar, sare, piper, zahăr, ulei și oțet. Înainte de servire, sosul se adaugă peste salată.

Se decorează cu bucăți de sfeclă, ceapă verde tocată și mărar tocat.

În zilele cu dezlegare la pește se pot adăuga și bucăți de hering marinat.

Salată de ridiche neagră*Ingrediente:*

400 g ridiche neagră
 1-2 cepe
 1 morcov fiert
 câteva frunze de pătrunjel
 ulei, sare

Mod de preparare:

Ridichea se spală, se curăță și se dă prin răzătoare. Se amestecă cu ceapa tocată mărunt. Se adaugă sare și ulei. Salata se decorează cu flori făcute din morcov și cu frunze de pătrunjel.

Se poate servi cu pâine prăjită de secară.

Salată de morcovi și mere*Ingrediente:*

300 g morcovi
 2 mere
 1 linguriță zeamă de lămâie
 2 linguri ulei
 câteva frunze de pătrunjel
 1 lingură zahăr, sare

Mod de preparare:

Morcovii se dau prin răzătoarea cu găuri mari. Merele se taie cubulețe și se stropesc cu zeamă de lămâie, ca să nu oxideze. Se adaugă sare, zahăr, ulei. Se amestecă.

Se decorează cu frunze de pătrunjel.

Supă-cremă de cartofi*Ingrediente:*

600 g cartofi
 1 ceapă
 2 căței de usturoi
 5 pahare supă concentrată de legume sau de ciuperci (poate fi înlocuită cu apă)
 2 linguri ulei
 1 foaie de dafin
 verdeață (mărar, pătrunjel)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Cartofii și ceapa se curăță și se taie în bucăți. Legumele se acoperă cu 2 pahare de supă sau apă și se fierb timp de o jumătate de oră, apoi se pasează cu tot cu apa în care au fiert. Se asezonează cu sare și piper după gust și se lasă să dea în clocot.

Cu 3 minute înainte de a opri focul, se adaugă foaia de dafin. După oprirea focului, se adaugă usturoiul trecut prin presă, frecat cu ulei și puțină sare.

Se servește cu verdeață tocată și crutoane.

Ciorbă de varză murată*Ingrediente:*

600 g varză murată
 1 morcov
 2 cepe
 1 lingură pastă de roșii
 2 linguri ulei
 verdeață (pătrunjel, mărar, leuștean)
 1 foaie de dafin
 zahăr
 5-7 boabe de piper
 sare

Mod de preparare:

Dacă varza este prea acră, se spală cu apă rece, se stoarce bine și se taie mărunț. Varza trebuie călită în ulei. Se adaugă apă și se acoperă cu un capac. Se gătește la foc mic timp de aproximativ 1 oră, până devine moale. Între timp, ceapa tocată mărunț și morcovul dat pe răzătoare se călesc în puțin ulei. Se adaugă pasta de roșii, piperul, foaia de dafin, sare și zahăr după gust. Se amestecă cele două compoziții. Apoi, în varza și legumele călite se adaugă apă fierbinte. Ciorba se mai lasă la fiert timp de 3 minute.

Se servește cu verdeață tocată mărunț.

Ciorbă de ciuperci II*Ingrediente:*

40-50 g ciuperci uscate
 1-2 morcovi
 1 ceapă
 1 pahar fidea sau tăieței
 2 linguri ulei
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Ciupercile se hidratează timp de cel puțin 2-4 ore. Se fierb în aceeași apă și se scurg într-o sită. Apoi, se feliază și se prăjesc în ulei. Zeama în care au fiert ciupercile se strecoară. Morcovul se dă prin răzătoare și se adaugă în zeama de ciuperci. Se adaugă și ceapa călită, ciupercile, iar la sfârșit, fidea. Se azonează cu sare și piper. Se lasă la fiert până la gătirea pastelor.

Supă de fasole și pâine*Ingrediente:*

1 pahar fasole albă
 200 g pâine uscată
 ½ de conopidă
 3 cartofi
 2 morcovi
 1-2 cepe
 1 rădăcină mică de țelină
 ulei
 mărar tocat
 piper
 sare

Mod de preparare:

Fasolea albă se hidratează în apă rece peste noapte. A doua zi, se acoperă cu apă rece și se dă în clocot. Se adaugă jumătate din cantitatea de ulei și se fierbe totul timp de 30 de minute.

Cartofii se taie în fâșii subțiri. Rădăcinoasele se taie mărunț sau se dau prin răzătoare. Conopida se rupe în buchețele și se opărește în apă fierbinte. Se adaugă legumele astfel pregătite în oala cu fasole și se lasă la fiert până când fasolea este gata.

În restul de ulei încins se rumenește ceapa tocată mărunț. Se adaugă pâinea uscată dată pe răzătoare și se prăjește împreună cu ceapa.

Când supa este aproape gata, se azonează cu sare și piper. Se adaugă ceapa prăjită cu pâine

și se mai fierbe 10-15 minute. Se ia oala de pe foc și se adaugă 2-3 căței de usturoi amestecați bine cu mărar tocat.

Supa se poate servi cu crutoane.

Supă de ceapă

Ingrediente:

10 cepe
1 rădăcină de pătrunjel
1 țelină mică sau 1 păstârnac
ulei
1 lingură mărar uscat
1 foaie de dafin
câteva cuișoare
câteva boabe de ienibahar
piper
sare

Mod de preparare:

Albitura se toacă mărunt și se fierbe într-un litru de apă. Ceapa se taie solzișori și se călește în ulei până capătă o culoare aurie. În supa de legume se adaugă ceapa și se fierb la foc mic aproximativ 1 oră. Spre sfârșit, se adaugă condimentele, sarea, piperul și mărarul uscat.

Când supă este gata, se oprește focul și se lasă să se întrepătrundă aromele sub capac.

Se servește cu crutoane.

Supă bulgărească de linte cu usturoi

Ingrediente:

400 g linte
2 căței de usturoi
1 ceapă medie
1 lingură pastă de roșii
ulei
1 legătură mică de pătrunjel
1 legătură mică de cimbrisor
1 linguriță boia de ardei dulce
piper
sare

Mod de preparare:

Lintea se spală în apă rece de 2-3 ori. Se adaugă 2,5 litri de apă rece și se dă în clocot. Se adaugă usturoiul curățat întreg și cimbrisorul. Se potrivește de sare și piper și se lasă să fiarbă până când linta este moale.

Separat, se călește ceapa tăiată mărunt. Se adaugă pasta de roșii. Ceapa călită se adaugă în supă și se mai lasă la fiert încă 15 minute.

Supa se servește caldă sau rece, cu pătrunjel tocat și boia de ardei dulce.

Cartofi cu ciuperci*Ingrediente:*

1 kg cartofi
50 g ciuperci uscate
2 cepe
2 căței de usturoi
2 linguri făină
ulei
1 legătură mărar
sare

Mod de preparare:

Cartofii feliați se prăjesc împreună cu ceapa tocată. Ciupercile uscate se hidratează în prealabil, apoi se fierb și se scurg. Zeama în care au fiert ciupercile se trece printr-o sită și se păstrează.

Pentru sos:

Făina se dizolvă într-o jumătate de pahar de zeamă rece de la ciuperci. Într-o cratiță se pun 2,5 pahare de zeamă de la ciuperci și, când dă în clocot, se adaugă făina dizolvată, în fir subțire, amestecându-se continuu. Când compoziția se îngroașă, se adaugă usturoi freat cu ulei și sare. Se mai ține pe foc mic, astfel încât făina să se gătească.

Cartofii rumeniți se scot pe o farfurie. În jurul lor se așază ciupercile feliate și se stropesc cu sos. Deasupra se presară mărar tocat.

Găluște de cartofi*Ingrediente:*

500 g cartofi
250 g făină
1 ceapă
ulei
1 foaie de dafin
boia de ardei dulce
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii se curăță de coajă, se taie în bucăți egale, nu foarte mici. Se fierb timp de 10 minute la foc mediu în apă, în care se adaugă o jumătate de ceapă (apa trebuie doar să acopere cartofii). Apoi, se adaugă sarea și foaia de dafin. Se fierb cartofii până când sunt gata. Se opresc 100 ml din zeama în care au fiert. Cartofii se scurg de apă, se zdrobesc imediat și se adaugă zeama fierbinte în care au fiert. Cât timp cartofii sunt încă fierbinți, se adaugă 2/3 pahar de făină și se amestecă cu o lingură de lemn, astfel încât făina să se gătească parțial.

Se potrivește de sare, se adaugă puțin piper, boia și 2 linguri de ulei.

Blatul de lucru se presară cu făină și se răstoarnă aluatul de cartofi. Se adaugă treptat restul de făină. Se formează o bilă de aluat. Se acoperă cu un prosop și se lasă să se răcească.

Cât timp aluatul se răcește, restul de ceapă tăiată cubulețe se călește în ulei până capătă o culoare aurie.

Pe blatul de lucru acoperit din belșug cu făină se formează o baghetă din aluat (cu diametrul de 2 cm), care se taie în bucăți egale, cu grosime de aproximativ 1 cm. Găluștele din aluat se trec prin făină, apoi se fierb în apă sărată clocotită. Se amestecă cel puțin o dată. Când găluștele ies la suprafață, se lasă să mai fiarbă un minut și se scot cu o spumieră.

Găluștele se servesc cu ceapa călită în ulei.

Cartofi la cuptor

Ingrediente:

1,5 kg cartofi
1 ceapă
ulei
verdeață (mărar, pătrunjel, oregano)
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb în apă sărată cu tot cu coajă. Se curăță, se feliază și se prăjesc puțin în ulei. Separat, se prăjește și ceapa. Cartofii se amestecă cu ceapa, se adaugă sare, piper și se introduc pentru 10-15 minute la cuptor.

Se servesc cu verdeață tocată mărunt.

Cartofi umpluți cu ceapă prăjită

Ingrediente:

8 cartofi de mărime medie
2 cepe
ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii întregi se coc la cuptor. Se taie căpăcelele și se scoate miezul cu ajutorul unei lingurițe, astfel încât pereții cartofilor să poată ține umplutura. Compoziția scoasă se zdrobește și se amestecă cu ceapa călită în ulei. Se adaugă sare și piper după gust. Cu această compoziție se umple cartofii. Se stropesc cu ulei și se introduc pentru 10 minute în cuptorul preîncălzit.

Budincă de varză*Ingrediente:*

1 varză de mărime medie
 1 ceapă
 ½ pahar pesmet
 1 lingură amidon
 2 pahare sos Bechamel
 ulei
 piper
 sare

Mod de preparare:

Varza se taie în sferturi și se fierbe puțin în apă sărată, apoi se toacă mărunț. Se amestecă uleiul, amidonul, pesmetul, varza, ceapa călită în puțin ulei, sarea și piperul după gust. Se adaugă sosul Bechamel (a se vedea capitolul *Sosuri de post*).

Se tapetează o tavă cu ulei și pesmet și se așază în ea amestecul de varză. Se presară deasupra pesmet și se coace la cuptor până prinde o crustă aurie.

Sarmale cu sos de ciuperci*Ingrediente:*

600 g varză proaspătă sau murată
 25 g ciuperci uscate
 100 g orez
 120 g morcovi
 2 cepe
 4 linguri ulei
 piper
 sare

Pentru sos:

40 g ciuperci uscate
 3 cepe
 4 linguri ulei
 4 lingurițe făină

Mod de preparare:

Foile de varză se desfac. Se îndepărtează nervurile. Dacă varza murată este prea acră, se acoperă cu apă fierbinte. Dacă se lucrează cu varză proaspătă, frunzele se fierb câteva minute și se lasă să se răcească.

Pe frunzele pregătite se pune umplutura și se formează sarmalele.

Pentru pregătirea umpluturii, orezul se fierbe puțin. Ciupercile hidratate în prealabil se prădesc pe toate părțile și se toacă. Se adaugă morcovul ras, ceapa tocată cubulețe, sare și piper. Se amestecă totul foarte bine.

Sarmalele se aşază într-o tavă unsă cu ulei, se stropesc cu ulei şi se introduc în cuptor până când formează deasupra o crustă. După ce se scot din cuptor, se aşază într-o oală nu foarte adâncă, se acoperă cu sos de ciuperci şi se lasă să fiarbă până când sunt gata.

Pentru prepararea sosului:

Ciupercile se hidratează timp de 2 ore în apă rece, se spală bine şi se fierb într-un litru de apă. Apoi se feliază. Ceapa se toacă şi se căleşte. Se adaugă în ea ciupercile. Făina se rumeneşte şi se diluează cu puţină zeamă în care au fiert ciupercile. Sosul format se adaugă în restul de zeamă. Se amestecă. Se adaugă ceapa şi ciupercile prăjite. Se lasă la fiert timp de 10 minute.

Colţunaşi cu varză proaspătă

Ingrediente:

500 g varză

50 g ceapă

400 g făină

50 ml ulei

200 ml apă

mărar sau cimbru (opţional)

piper

sare

Mod de preparare:

Varza se taie fideluţă şi se căleşte în ulei împreună cu ceapa tocată. Se condimentează cu sare şi piper după gust.

În făină se adaugă un praf de sare şi apa. Se frământă un aluat, care se acoperă cu folie alimentară şi se lasă să se odihnească o jumătate de oră. Aluatul se împarte în câteva părţi egale. Se ia fiecare bucată de aluat şi se modelează câte o baghetă, care se taie în bucăţi mai mici, de mărimea unei nuci. Fiecare bucăţică de aluat se întinde cu sucitorul, formându-se un cerc cu diametrul unui pahar. Pe fiecare cerc se aşază câte o linguriţă de umplutură de varză. Marginile se lipesc bine.

Colţunaşii se fierb în apă sărată şi clocotită până în momentul în care se ridică la suprafaţă.

Opţional, se poate adăuga mărar sau cimbru. Se servesc cu ceapă călită în ulei.

Mâncare de fasole cu ceapă*Ingrediente:*

500 g fasole roșie sau pestriță
 3-4 cepe
 1 lingură pastă de roșii sau 2 linguri bulion
 ulei
 1 legătură de pătrunjel
 boia de ardei iute
 piper
 sare

Mod de preparare:

Fasolea se spală și se hidratează peste noapte. Se adaugă peste fasole apă doar cât să o acopere și se fierbe la foc mediu până când este gata. Se adaugă sare și piper și se lasă fasolea în zeamă timp de 10 minute sub capac.

Separat, se prăjește într-o tigaie cu ulei ceapa tocată mărunt, în care se adaugă după gust bulion sau pastă de roșii și pătrunjel tocat. Se adaugă câteva linguri de zeamă în care a fiert fasolea și se mai lasă să se călească 7-8 minute.

Sosul astfel preparat se transferă în oala cu fasole și se amestecă. Fasolea cu sos se servește în boluri, presărându-se peste fiecare porție puțină boia de ardei iute.

Fasolea se servește caldă sau rece alături de murături și pâine tăiată cubulețe, care se adaugă în sos.

Mâncare de fasole cu cartofi*Ingrediente:*

250 g fasole
 700 g cartofi
 1-2 cepe
 3-4 linguri pastă de roșii
 2 linguri ulei
 condimente după preferință
 1 foaie de dafin
 verdeață (mărar, pătrunjel, tarhon)
 piper
 sare

Mod de preparare:

Fasolea hidratată în prealabil se fierbe până devine moale și se scurge. Zeama se păstrează într-un vas separat. Cartofii se curăță și se taie în bucăți mari. Se acoperă cu zeama în care a fiert fasolea și se fierb la foc mic, sub capac, până sunt aproape gata.

Sosul:

Ceapa se toacă mărunt și se călește în ulei. Se adaugă pasta de roșii și se mai lasă pe foc 10 minute. Se azonează cu sare, piper și condimente după preferință, adăugându-se și o foaie de dafin. Se continuă călirea timp de 3-5 minute.

Sosul și fasolea se transferă în oala cu cartofi și se dau în clocot. Se adaugă o jumătate de pahar de apă clocotită și se amestecă cu multă grijă,

astfel încât să nu se zdrobească boabele de fasole. Oala se acoperă cu capac și se înăbușă mâncarea la foc mic sau la cuptor până când fasolea și cartofii sunt gata.

Se servește cu verdeață tocată.

Fasole la oală de lut (rețetă veche bizantină)

Ingrediente:

500 g fasole uscată

12 cepe mari

½ pahar ulei

1 lingură rasă de boia de ardei dulce

1 linguriță piper negru

sare

Mod de preparare:

Fasolea se hidratează peste noapte. A doua zi, se fierbe într-un litru de apă, iar zeama în care a fiert se păstrează într-un vas.

Ceapa se taie rondele și se călește în ulei, adăugându-se sare. La sfârșit, se azonează cu piper și cu boia.

Într-un vas termorezistent de ceramică se așază în straturi fasolea și ceapa călită (ultimul strat trebuie să fie de fasole). Se adaugă apa în care a fiert fasolea și se stropește cu ulei.

Se introduce oala în cuptorul preîncălzit la foc mediu pentru 40 de minute.

Mâncare de linte

Ingrediente:

500 g linte

2 cepe

1 cățel de usturoi

ulei

1 lingură pastă de roșii sau de bulion

1 linguriță boia de ardei iute

1 vârf de cuțit de scorțișoară

piper

sare

Mod de preparare:

Lintea hidratată în prealabil se acoperă cu apă fierbinte. Se adaugă o ceapă tocată mărunt și se fierbe la foc mic până când este gata. Zeama rămasă se scurge într-un vas.

Se pregătește un sos picant dens:

Cealaltă ceapă se toacă și se călește în ulei. Se adaugă usturoiul trecut prin presă, boiaua, scorțișoara, sarea și piperul. Se amestecă totul și se mai călește puțin. Se adaugă pasta de roșii sau bulionul, puțină zeamă în care a fiert lintea și se fierbe la foc mic până când sosul devine dens.

Se servește lintea caldă sau rece amestecată cu sosul.

Lobio (mâncare tradițională georgiană)*Ingrediente:*

500 g fasole roșie, albă sau pestriță (nu se amestecă diferite soiuri de fasole)

5 roșii

3-4 cepe

4 căței de usturoi

50 g miez de nucă

50 ml ulei

50 ml oțet

1-2 linguri coriandru tocat

1-2 linguri pătrunjel tocat

1-2 linguri mentă tocată

1-2 linguri mărar tocat

1-2 linguri cimbrisor tocat

½ de linguriță semințe de coriandru

½ de linguriță scorțișoară

un vârf de linguriță cuișoare pisate

1 linguriță boia dulce

piper negru

sare

Mod de preparare:

Fasolea se lasă la înmuiat peste noapte, apoi se fierbe în apă cu sare. Ceapa tăiată mărunt se călește în ulei până capătă o culoare aurie. Cât timp fasolea este încă fierbinte, se pune peste ceapa călită împreună cu 2 pahare din apa în care a fiert. Se adaugă sare și se lasă pe foc încă 3-4 minute, astfel încât să absoarbă uleiul în care s-a

călit ceapa. Se oprește focul și se adaugă jumătate din cantitatea de oțet.

Roșiile se opăresc, se decojesc, se taie cubulețe și se adaugă peste fasole. Se adaugă condimentele uscate și verdeața tocată.

Miezul de nucă se rumenește puțin într-o tigaie uscată, apoi se zdrobește împreună cu usturoiul. Se potrivește de sare și piper, se adaugă la nucă restul de oțet și se amestecă cu fasolea. Compoziția se amestecă cu grijă și se lasă să se răcească înainte de servire.

Clătite cu cartofi*Ingrediente:*

2 cartofi fierți în coajă
 1 ceapă mare
 400 g făină
 3 linguri ulei
 ulei pentru prăjit
 500-600 ml apă carbogazoasă
 1 lingură zahăr
 1½ linguriță praf de copt
 1 vârf de cuțit bicarbonat de sodiu
 1 linguriță sare

Mod de preparare:

Făina se amestecă cu sare, praf de copt și bicarbonat. Se adaugă apa carbogazoasă, zahărul și se amestecă până la obținerea unei consistențe omogene. Se adaugă ulei și iarăși se amestecă. Se lasă aluatul să se odihnească timp de 30 de minute.

Separat, cartofii fierți se curăță de coajă și se taie cubulețe de 7-8 mm. Ceapa se curăță și se taie, de asemenea, în cubulețe. Într-o tigaie, se încinge ulei și se călește ceapa timp de 10 minute. Apoi, se transferă într-un bol. În aceeași tigaie se mai adaugă puțin ulei și se prăjesc cartofii pe toate părțile, la foc mare, până se rumenesc. Cartofii se amestecă cu ceapa și se condimentează cu sare.

Tigaia pentru clătite se unge cu ulei și se încinge. Se pun două linguri de cartofi cu ceapă

pe tigaie și se acoperă cu aproximativ un polonic de aluat. Se continuă prepararea ca la clătitele obișnuite.

Clătitele se așază pe o farfurie și se acoperă cu un capac sau cu o altă farfurie.

Se servesc calde.

Aluat pentru plăcinte și pateuri de post*Ingrediente:*

1½ pahare apă
 35 g drojdie proaspătă sau 11 g drojdie uscată
 4½ pahare făină
 1 lingură amidon
 ½ pahar ulei
 2 linguri zahăr
 1 linguriță sare

Mod de preparare:

Apa caldă se toarnă într-un bol. Se adaugă sarea, zahărul și drojdia. Maiaua se lasă pentru câteva minute, după care se amestecă. Se adaugă uleiul, amidonul și jumătate din cantitatea de făină. Se amestecă cu o lingură. Se adaugă restul de făină și se frământă aluatul. Aluatul se pune într-un bol și se acoperă cu un prosop sau cu folie alimentară. Se lasă să crească 25-30 de minute într-un loc cald. După 25-30 de minute, se mai frământă puțin și se mai lasă să crească timp de 30 de minute.

Plăcintă cu ceapă*Ingrediente:*

Se pregătește aluatul conform rețetei de aluat pentru plăcinte și pateuri de post (p. 188).

Umplutura:

1 kg ceapă
 ulei
 pătrunjel
 piper, sare

Mod de preparare:

Ceapa se curăță, se taie rondele și se călește în ulei, sub capac, amestecându-se din când în când. Când ceapa este gata (trebuie să fie sticloasă, moale și ușor rumenă), se adaugă după gust sare, piper și verdeață tocată. Se amestecă.

Aluatul se frământă puțin și se împarte în 6 părți. O bilă de aluat trebuie să fie puțin mai mare decât celelalte.

Blatul de lucru se presară cu făină. Se întinde o foaie subțire. Foaia se așază în tava unsă în prealabil cu ulei, iar pe ea se întinde o parte din umplutură (1/5). Se mai face o foaie, peste care se pune din nou umplutură. Se continuă alternarea foilor de aluat cu umplutura, iar deasupra se întinde o foaie mai mare, cât să permită acoperirea plăcintei și prinderea marginilor. Plăcinta se unge cu ulei cu ajutorul unei pensule.

Se coace în cuptorul preîncălzit, la 200°C, timp de 35-40 de minute.

Pateuri cu ciuperci*Ingrediente:*

Se pregătește aluatul conform rețetei de aluat pentru plăcinte și pateuri de post (p. 188).

Umplutură:

500 g ciuperci
5 cartofi de mărime medie
2 cepe
2 căței de usturoi
ulei
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb în coajă, se lasă puțin să se răcească și se taie în cubulețe. Ciupercile se feliază. Ceapa și usturoiul se curăță și se toacă mărunt. Într-o tigaie încăpătoare se încinge puțin ulei și se călesc ceapa și usturoiul. Se adaugă ciupercile și se prăjește totul timp de 15 minute, până la evaporarea lichidului lăsat de ciuperci. Ciupercile se amestecă cu cartofii și se condimentează cu sare și piper. Se oprește focul și se lasă umplutura să se răcească.

Aluatul se împarte în bile mici (de mărimea unei nuci). Se ia fiecare bilă de aluat și se întinde, formându-se un cerc. În centrul cercului se pune o lingură de umplutură. Marginile se lipesc. Pateurile se așază pe o tavă tapetată cu hârtie de

copt și se acoperă cu un prosop pentru 20 de minute. Cuptorul se încinge la 180°C.

Pateurile se ung cu ulei de măsline sau cu infuzie de ceai negru și se dau la cuptor pentru 17-20 de minute, până se rumenesc.

Rulouri cu zahăr și scorțișoară*Ingrediente:*

Se pregătește aluatul conform rețetei de aluat pentru plăcinte și pateuri de post (p. 188).

Umplutură:

3 linguri scorțișoară

3 linguri zahăr

1 plic zahăr vanilat

Sirop:

6 linguri apă

2 lingurițe zahăr

Mod de preparare:

Se amestecă scorțișoara cu zahărul și cu zahărul vanilat. Aluatul se împarte în patru părți. Din fiecare bucată de aluat se întinde o foaie subțire, care se presară cu umplutura de scorțișoară. Se rulează foaia de aluat și se taie în 6 bucăți egale. Rulourile obținute se așază pe tava tapetată cu ulei sau cu hârtie de copt, se acoperă cu un prosop și se lasă să crească încă 20 de minute. Între timp, cuptorul se încinge la 180°C.

Pentru sirop, zahărul se dizolvă în apă. Rulourile se ung cu sirop, se introduc în cuptor și se coc timp de aproximativ 30-35 de minute.

Scutecele Domnului I*Ingrediente:*

1 kg făină

500 g nucă măcinată

½ kg zahăr

vanilie

coajă de lămâie rasă

sare

Mod de preparare:

Făina se amestecă cu o cană de apă caldută și un praf de sare și se frământă bine 30 de minute. Se întind foi foarte subțiri, care se coc pe plită (tablă încinsă) pe ambele fețe, până se rumesc, fără să se ardă. Când se răcesc, se înmoaie într-un sirop obținut dintr-un litru de apă, zahăr și vanilie.

Pe un platou se presară puțin zahăr și coajă de lămâie rasă, apoi se pun un rând de foi înmuiate în sirop, se presară cu nucă măcinată, zahăr, coajă de lămâie, vanilie. Se repetă operația până se termină foile. Deasupra se pune un strat de nucă amestecată cu zahăr.

Se servesc în ajunul Crăciunului.

Scutecele Domnului II*Ingrediente:*

1 pachet foi de plăcintă

 $\frac{1}{2}$ kg nucă măcinată

100 g pesmet

zahăr

coajă de lămâie

vanilie

Mod de preparare:

Foile de plăcintă, așa cum sunt în comerț, se taie în patru. Cu o zi înainte se coc, pe o tablă, la foc potrivit (pe ochiurile de la aragaz, nu în cup-tor). Se lasă până a doua zi să se usuce.

Se face siropul: la 1 litru de apă se adaugă 250 g zahăr și se fierbe 10 minute. Se lasă la răcit, apoi se adaugă coaja de lămâie și vanilia.

Miezul de nucă se amestecă bine cu zahăr, după gust, și cu pesmet. Fiecare foaie coaptă cu o zi înainte se trece prin sirop, se așază pe tavă și apoi se presară cu nucă.

Se așază în straturi: un rând de foi însiropate, un rând de nucă, până se termină toate foile.

Brioșe cu miere*Ingrediente:*

1,5-2 pahare făină

2 linguri miere

1 pahar apă

 $\frac{1}{2}$ pahar ulei $\frac{1}{2}$ pahar zahăr1 $\frac{1}{2}$ lingurițe bicarbonat de sodiu

un praf de sare

Mod de preparare:

Mierea, apa, zahărul și sarea se amestecă. Bicarbonatul se încorporează în făină. Se amestecă și se cern împreună. Compoziția cu miere se adaugă în făină. Se adaugă treptat uleiul și se formează un aluat fluid. Se pot adăuga bucăți de fructe uscate.

Aluatul se porționează în forme de brioșe, astfel încât formele să fie pline cam pe trei sferturi. Se coc la 180°C timp de 15-20 de minute.

Deasupra se presară zahăr pudră.



REȚETE CU PEȘTE

Salată cu hering marinat

Ingrediente:

1 hering marinat
 ½ de conopidă
 200 g fasole păstăi
 1 lingură ulei
 1 lingură oțet
 pătrunjel tocat (pentru decor)
 puțin ardei iute
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Conopida se fierbe puțin în apă sărată și se desface în buchețele. Păstăile de fasole se fierb și se taie în bucăți de mărime potrivită (se pot folosi și de la borcan). Peștele se taie în bucăți mici. Celelalte ingrediente se amestecă și se adaugă peste legume și pește. Se lasă într-un loc răcoros pentru cel puțin o oră ca să se pătrundă.

Se servește cu pâine neagră.

Salată rusească

Ingrediente:

250-300 g pește
 3 cartofi
 1 sfeclă
 1 morcov
 2 castraveți murați
 ulei
 2 foi de dafin
 piper negru
 sare

Mod de preparare:

Peștele se fierbe cu condimentele (piper boabe, foi de dafin, sare). Se lasă să se răcească și se taie în bucățele. Cartofii, sfecla și morcovii se curăță și se fierb. Legumele se lasă să se răcească și se taie cubulețe. La fel se taie și castraveții murați. Într-un bol se amestecă ingredientele, se adaugă ulei și se condimentează cu sare și piper.

Ciorbă de pește I*Ingrediente:*

500 g pește (orice fel de pește)
 1 morcov
 1 rădăcină pătrunjel
 1 bucată țelină
 1 ceapă
 1 foaie de dafin
 câteva boabe de piper negru
 câteva boabe de ienibahar
 verdeață (leuștean, pătrunjel)
 sare

Mod de preparare:

Peștele se curăță și se taie în bucăți. Legumele se curăță și se pun la fiert în apă rece împreună cu peștele. Se adaugă condimentele și se fierbe o jumătate de oră, după care supa se strecoară.

În zeama strecurată adăugăm bucățile de pește și se presară verdeața tocată.

Ciorbă de pește II*Ingrediente:*

700 g somon
 350 g păstrăv afumat
 3 cepe
 1 bucătică de țelină
 1 morcov
 5 castraveți murați
 2 linguri pastă de roșii
 100 ml zeamă de castraveți murați sau borș
 60 g măsline negre
 1 lingură capere
 3 linguri ulei
 o jumătate de lămâie
 2 foi de dafin
 1 legătură de pătrunjel
 ½ de linguriță piper negru boabe
 1 vârf de cuțit de piper negru măcinat

Mod de preparare:

Se prepară o supă concentrată de pește. Pentru aceasta, într-o oală cu 2,5 litri de apă rece se adaugă peștele curățat (cu tot cu cap), oasele păstrăvului afumat, foile de dafin, boabele de piper, 1 ceapă, morcovul și țelina. Se fierb bine, apoi se strecoară.

Într-o tigaie se călesc celelalte 2 cepe tocate mărunt până capătă un aspect sticlos. Se adaugă pasta de roșii și se mai lasă puțin să se prăjească. Se adaugă castraveții murați tăiați fâșii, sara-

mura sau borșul și se mai lasă pe foc 10-15 minute, adăugându-se, dacă e nevoie, puțină supă de pește, astfel încât în timpul călirii legumele să nu rămână fără lichid. Se oprește focul, se adaugă caperele și se amestecă.

Sosul obținut se adaugă în supa fierbinte de pește și se mai lasă la fiert pentru 15 minute. La sfârșit, se adaugă bucățile de somon, sare după gust și se oprește focul. Ciorba se acoperă cu capac până se întrepătrund aromele.

Se servește cu bucăți de păstrăv afumat, măsline, felii de lămâie și pătrunjel tocat.

Chiftele de pește II

Ingrediente:

1 kg merluciu
2 cepe
150 g pâine
2 linguri făină
ulei
piper
sare

Mod de preparare:

Peștele se curăță și se spală. Se separă fileul de oase și se trece prin mașina de tocat împreună cu ceapa prăjită și pâinea înmuiată în apă și stoarsă. Se adaugă sare și piper după gust, făină. Se amestecă foarte bine și se formează chiftele. Se trec chiftelele prin pesmet și se prăjesc în ulei, până la formarea unei cruste aurii.

Se așază într-o oală, se acoperă cu supă concentrată de pește sau cu apă și se introduc pentru 20 de minute la cuptor.

Se servesc cu cartofi.

Musaca de pește*Ingrediente:*

400 g file de pește

500 g cartofi

2 cepe

1-2 lingurițe pesmet

1-2 linguri ulei

pătrunjel tocat

½ linguriță piper

sare

Mod de preparare:

Ceapa se curăță și se taie rondele. Cartofii se curăță și se taie felii subțiri. Tava se tapetează cu ulei și pesmet. Pe fundul tăvii se așază feliile de cartofi, astfel încât să nu rămână spații goale. Se condimentează cu sare și piper. Următorul strat este fileul de pește, care, de asemenea, se condimentează cu sare și piper. Urmează stratul de ceapă, care se acoperă cu felii de cartofi.

Musacaua se unge cu ulei, se sarează, se piperează și se presară deasupra pătrunjelul tocat. Tava se acoperă cu foaie de copt, în care se fac cu furculița mici găuri, pentru ieșirea aburilor.

Se introduce în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de o oră și jumătate. După o oră, se îndepărtează folia, pentru obținerea unei cruste rumene.

Pește copt*Ingrediente:*

500 g file de pește

ulei

mărar

chimen măcinat

piper

sare

Mod de preparare:

Peștele se așază pe o hârtie de copt unsă cu ulei. Se asezonează cu sare. Se presară deasupra mărar și condimente preferate. Fiecare bucată de pește se stropește generos cu ulei. Hârtia se împachetează bine, se așază pe o tavă și se introduce în cuptorul bine încins. Se coace în jur de o oră la foc foarte mic.

Se servește cu cartofi natur.

Pește copt în varză*Ingrediente:*

400 g pește
 400 g varză
 100 g ceapă
 20 g pastă de roșii
 30 ml ulei
 piper
 sare

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se taie în bucăți potrivite și se sarează.

Varza se taie fideluță (se poate folosi și varză murată).

Ceapa tăiată mărunt se adaugă într-o oală și se călește puțin în ulei. Se adaugă varza și se călește până când este gata. Apoi, se adaugă pasta de roșii (dacă se folosește varză murată, nu se adaugă pastă de roșii) și se amestecă bine.

Tava se unge cu ulei. O parte din varză se așază în tavă. Peste varză se pune peștele. Se acoperă cu restul de varză și se coace în cuptorul preîncălzit minimum 30 de minute.

**Sosuri de post****Sos de usturoi***Ingrediente:*

3-4 căței de usturoi
 1-2 linguri făină
 1-2 linguri zeamă de lămâie (opțional)
 ulei
 sare

Mod de preparare:

Făina se călește puțin în ulei. Se diluează cu apă fierbinte până la obținerea consistenței dorite. Se poate adăuga zeamă de lămâie. Se oprește focul. Separat, se trec prin presă 3-4 căței de usturoi și se amestecă cu sare. Usturoiul se adaugă în sos și se acoperă tigaia cu capac pentru cel puțin 3-5 minute.

Sos de usturoi pentru salate*Ingrediente:*

- 3-4 căței de usturoi
- 3 linguri apă
- 2 linguri ulei
- 1 linguriță boia de ardei iute (opțional)

Mod de preparare:

Usturoiul se trece prin presă și se amestecă bine cu sare. Se adaugă apa și uleiul încălzit. Se omogenizează bine ingredientele.

Opțional, sosul poate fi pregătit și în variantă picantă.

Usturoiul pisat se amestecă cu sare, apoi se călește în ulei la foc foarte mic, astfel încât să-și lase aromele în ulei, dar să nu se ardă. Se adaugă boia de ardei iute și se amestecă bine.

Se păstrează într-un borcan și se folosește pentru supe, salate și leguminoase.

Sos cu verdeață pentru salate*Ingrediente:*

- 3 linguri ulei
- 2 linguri oțet
- verdeață (pătrunjel, mărar, oregano)
- pipер
- sare

Mod de preparare:

Uleiul se amestecă cu oțetul. Se adaugă după gust sare, pipер și verdeață preferată tocată. Se amestecă bine. Sosul se lasă să se odihnească, ca să se întrepătrundă aromele.

Se adaugă la salatele de mazăre sau linte.

Sos de roșii cu ceapă*Ingrediente:*

2-3 roșii feliate (proaspete sau de la borcan)
1 ceapă
50 ml apă fierbinte
1 linguriță boia de ardei dulce
sare

Mod de preparare:

Ceapa se toacă mărunț și se călește puțin. Se oprește focul și se adaugă boiaua de ardei dulce. Apoi, se adaugă apa fierbinte și sarea. Ingredientele se fierb timp de 1 minut. Se adaugă feliile de roșii și se lasă sosul să se gătească timp de 15-20 de minute.

Sosul se folosește pentru preparate din fasole sau mazăre.

Sos de muștar I*Ingrediente:*

1 linguriță boabe de muștar
1 cățel de usturoi
3 linguri ulei de măsline
1 lingură oțet
1 linguriță miere
sare după gust

Mod de preparare:

Usturoiul se trece prin presă. Se pune împreună cu toate celelalte ingrediente într-un borcan, care se închide bine cu un capac. Borcanul se agită până la omogenizarea ingredientelor.

Sos de muștar II*Ingrediente:*

1 linguriță muștar din borcan
1 lingură făină
1 lingură ulei
2 pahare apă
oțet sau zeamă de lămâie
sare

Mod de preparare:

Făina se călește puțin în ulei. Se adaugă apa și se lasă să dea în clocot. Sosul se trece printr-o sită. Se adaugă muștarul, oțet sau zeamă de lămâie, sare după gust și se mai lasă să dea o dată în clocot.

Sos Bechamel*Ingrediente:*

1 pahar supă concentrată de legume
2 linguri făină
nucșoară
sare

Mod de preparare:

Supa concentrată de legume se încălzește în tigaie, până dă în clocot. Separat, într-un pahar de apă caldă se amestecă făina și se adaugă în fir subțire în supă. Se continuă omogenizarea sosului până când se îngroașă și începe să fiarbă.

Se azonează după gust cu sare și nucșoară.

Opțional, se pot adăuga 1 linguriță ulei și alte condimente.



Câteva rețete pentru sărbători

Salată „Olivie”*Ingrediente:*

3 cartofi de mărime medie
350 g piept de pui fiert
4-5 ouă
450 g mazăre la borcan
3-4 morcovi
5-6 castraveți murați
5 fire de ceapă verde
1 legătură de mărar
250 g maioneză
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii și morcovii se spală și se fierb în apă puțin sărată. Separat, se fierb ouăle. Legumele și ouăle se curăță de coajă și se taie cubulețe. La fel, se taie cubulețe carnea.

Toate ingredientele se amestecă. Se adaugă ceapa verde tocată mărunt și mărarul. Se condimentează cu piper. Se adaugă maioneza și se ține la frigider timp de 2-3 ore.

În cazul în care castraveții murați au semințe mari, acestea se scot. Apoi, castraveții se taie cubulețe. Mazărea se scurge de zeamă.

Înainte de servire, se adaugă în salată castraveții murați și mazărea. Salata se amestecă încă o dată. Se potrivește de sare și piper.

Salată vânătoarească

Ingrediente:

200 g salam crud-uscat
200 g cașcaval
3 cartofi fierți
3-4 castraveți murați
1 borcan de mazăre
1 ceapă roșie
2-3 linguri maioneză
piper negru
sare

Mod de preparare:

Cartofii se fierb, se răcesc și se curăță în prealabil. Salamul se taie în fâșii lungi și subțiri. Castraveții și cartofii se taie, de asemenea, în fâșii. Ceapa se taie solzișori. Cașcavalul se dă prin răzătoare. Se amestecă toate ingredientele. Se adaugă mazărea, piperul și maioneza. Se gustă și, dacă e nevoie, se mai adaugă puțină sare.

Salată „Mușuroi”*Ingrediente:*

280 g piept de pui

2 cartofi

1 roșie

1 castravete

40 g cașcaval

1 cățel de usturoi

3 fire de ceapă verde

100 g maioneză

ulei

sare

Mod de preparare:

Pieptul de pui se fierbe în apă puțin sărată timp de 20-25 de minute. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Se taie pieptul cubulețe și se pune într-un bol încăpător. Se adaugă roșia tăiată cubulețe și castravetele curățat de coajă și dat prin răzătoare. De asemenea, se adaugă cașcavalul ras și usturoiul trecut prin presă. Salata se azonează cu sare, se adaugă maioneza și se amestecă bine.

Cartofii se curăță și se dau prin răzătoare. Se spală bine în câteva ape, se lasă să se scurgă într-o strecurătoare și se usucă pe niște prosoape de hârtie. Se încinge uleiul într-un tuci și se rumenesc cartofii în câteva reprize. Pe măsură ce se prăjesc, se scot pe șervețele absorbante de hârtie.

Salata se pune într-un bol pentru supă sau într-o farfurie adâncă, apoi se răstoarnă pe o farfurie plată și se păstrează forma rotundă. Se acoperă din toate părțile cu cartofi prăjiți.

Se decorează cu ceapă verde tocată.

Salată cu piept de pui*Ingrediente:*

250 g piept de pui fiert

350 g ciuperci din borcan

150 g cașcaval

4 ouă fierte

1 ceapă

50 ml oțet

350 g maioneză

Mod de preparare:

Ceapa se taie rondele, se acoperă cu oțet și se lasă timp de o oră să se macereze. Pieptul de pui se taie cubulețe. Ouăle și cașcavalul se dau prin răzătoare. Salata se așază în straturi pe o farfurie. Primul strat este pieptul de pui, care se unge cu maioneză. Următorul strat este cel din ceapă marinată și ciuperci, care de asemenea se ung cu maioneză. Urmează ouăle rase, care se ung și ele cu maioneză.

Deasupra, se așază un strat de cașcaval ras.

Supă-cremă de mazăre*Ingrediente:*

400 g mazăre proaspătă sau congelată
 câteva felii de bacon
 1 cartof
 1 ceapă
 2 căței de usturoi
 400 ml apă sau supă concentrată de pui sau de legume
 100-150 ml smântână pentru gătit
 1 foaie de dafin
 ¼ linguriță cardamon măcinat
 ½ linguriță nucșoară
 ulei
 sare

Mod de preparare:

Într-o oală cu fund gros se încălzește puțin ulei și se prăjește baconul tăiat felii până la rumenire. Apoi, se scoate cu o spumieră și se așază pe un prosop de hârtie. În oală se adaugă ceapa și usturoiul tocate și se călesc, amestecându-se, timp de 4-5 minute, până când legumele devin moi și translucide, dar nu închise la culoare. Se adaugă cartoful tăiat, foaia de dafin și cardamonul. Se acoperă cu apă sau supă, se dă în clocot, se micșorează focul, se acoperă cu capac și se fierbe timp de 20 de minute sau până când se înmoaie cartoful. Se scoate foaia de dafin, se adaugă mazărea, se mărește focul și se fierbe 5

minute, după care se ia oala de pe foc. Se adaugă nucșoara și sarea și se pasează cu blenderul. Apoi, se adaugă smântâna și se mai pasează cu blenderul câteva secunde. Se lasă să mai dea o dată în clocot.

Supă-cremă de mazăre se servește cu bacon prăjit.

Se mai pot adăuga semințe de floarea-soarelui, crutoane, câteva picături de ulei de măsline.

Piftie*Ingrediente:*

3-4 picioare de porc
 1,5 kg de rasol de porc
 2 cepe
 2 morcovi
 3 foi de dafin
 condimente (piper, ienibahar)
 usturoi după gust
 sare

Mod de preparare:

Rasolul și picioarele de porc se acoperă cu apă rece și se lasă la înmuiat cel puțin 2 ore (se poate și peste noapte, la frigider). După aceea, pielea se răzuiește cu cuțitul, eliminându-se orice urmă de murdărie. Rasolul se crestează în câteva locuri, pentru a facilita eliminarea substanțelor gelifiante.

Carnea astfel pregătită se acoperă cu apă și se pune pe foc. După ce dă în clocot, apa se aruncă, iar carnea se spală din nou. Se pune iarăși la fiert în apă fierbinte și se spumează.

Se adaugă ceapa, morcovul, foile de dafin, dar se pot adăuga și câteva boabe de ienibahar, piper sau alte condimente, după gust. Se acoperă oala cu un capac și se fierbe piftia la foc molcom între 5 și 8 ore, în funcție de calitatea cărnii. Spre final, se adaugă sare și se amestecă. Când carnea și cartilajele se desprind cu ușurință de pe

os, piftia este gata. Se oprește focul și se lasă oala timp de o oră la temperatura camerei.

Cu ajutorul unei spumiere, carnea se scoate pe un platou. Se lasă să se răcească complet la temperatura camerei.

În zeama caldă se adaugă usturoiul trecut prin presă. Cantitatea de usturoi și sare se potrivește după gust.

Carnea răcită se desface în bucăți și se pune în farfurii. Se condimentează cu puțin piper. Se acoperă cu zeamă trecută printr-o strecurătoare.

Piftia se lasă să se răcească și să se închege la frigider.

În piftie se mai pot adăuga și bucățele de morcovi.

Se servește cu hrean.

Mușchi de porc fierți*Ingrediente:*

1,5 kg mușchi de porc

2 cepe

2 morcovi

2 foi de dafin

1 linguriță oregano

8-10 boabe de ienibahar

1-1,5 linguri sare

Pentru crustă:

3-4 căței de usturoi

2 linguri ulei de măsline

1½ lingurițe boia de ardei dulce

½-1 linguriță coriandru

piper negru

sare

Mod de preparare:

Se pun la fierț 2 litri de apă într-o oală încăpătoare. Când începe să clocotească, se adaugă ceapa crestată în sferturi și morcovii tăiați în bucăți mari. Se adaugă și bucata întreagă de mușchi și se lasă să fiarbă timp de 40 de minute din momentul în care dă în clocot. După aceea se adaugă foile de dafin, ienibaharul, oregano, sarea și se mai lasă la fierț încă o oră. Se oprește focul și se lasă carnea să se răcească complet în apa în care a fierț. Usturoiul se zdrobește într-un mojar. Se adaugă coriandrul pisat, boiaua de ardei dul-

ce, uleiul de măsline, piperul și se amestecă totul foarte bine.

Carnea se scoate pe o bucată de hârtie de copt. Se unge cu o pensulă pe toate părțile cu amestecul de condimente cu ulei. Se înfășoară în folie și se pune la frigider pentru 10-12 ore.

Se feliază și se servește rece.

Carne de porc cu cartofi și ceapă la cuptor*Ingrediente:*

600 g carne de porc (pulpă, ceafă sau fleică)
 1 kg cartofi
 1-2 cepe
 200 ml smântână dulce
 făină
 ulei pentru prăjit
 ½ linguriță boia de ardei dulce
 ½ linguriță curcuma
 ½ linguriță piper
 sare

Mod de preparare:

Carnea se taie în felii potrivite, care se asezănează cu sare și piper. Se trece prin făină și se prăjește în ulei până la formarea unei cruste rumene. Cartofii se curăță și se taie în bucăți mari. Se adaugă boia dulce și curcuma. Se amestecă. Cartofii se prăjesc ușor pe toate părțile în ulei încins.

Carnea se așază într-o tavă. Deasupra se așază cartofii și se condimentează cu sare. Ceapa se taie în rondele și se pune peste cartofi. Se acoperă totul cu smântână dulce. Tava se introduce în cuptorul preîncălzit la 180°C pentru 35-40 de minute.

Drob*Ingrediente:*

600 g organe de miel
 1-2 ouă
 2 legături ceapă verde
 1 legătură usturoi verde
 50 ml ulei
 1 legătură pătrunjel
 1 legătură mărar
 piper
 sare

Mod de preparare:

Organele de miel se spală bine și se fierb în apă cu sare. După ce s-au răcit, se taie mărunt sau se dau prin mașina de tocat și se amestecă cu ouăle, uleiul, verdeața tocată mărunt, se potrivesc de sare și piper.

Compoziția care trebuie să fie cremoasă se așază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se unge cu un ou bătut sau cu ulei și se dă la cuptor la foc potrivit pentru 40-50 minute.

Se servește rece.

Ruladă din carne tocată*Ingrediente:*

1 kg carne (pui, curcan, porc, vită)

5 ouă fierte

30 ml coniac

ierburi aromatice (cimbrisor, oregano,
măghiran etc.)

nucșoară

piper negru

sare

Mod de preparare:

Carnea se taie cubulețe și se trece de două ori prin mașina de tocat. Se amestecă cu ierburile aromatice (câte o jumătate de linguriță), în funcție de preferințe. Se adaugă coniacul (care poate fi înlocuit cu apă), sare și piper după gust. Se frământă foarte bine timp de câteva minute, se pune într-un bol, se acoperă și se lasă la frigider minimum 2 ore.

Carnea se așază pe o hârtie de copt și se nivelează uniform. Ouăle fierte se așază pe marginea compoziției. Cu ajutorul hârtiei de copt se rulează carnea, până se formează rulada, iar capetele ei se închid.

Se înfășoară rulada în aceeași hârtie de copt și se mai rulează până se obține o formă cât mai rotundă, apoi se pune într-o tavă și se coace în cuptorul preîncălzit la 190°C timp de 40-50 de minute.

Rulada se lasă să se răcească la temperatura camerei și se dă la frigider pentru cel puțin o oră. Apoi se scoate hârtia de copt, se șterge cu un prosop absorbant și se feliază.

Rulada poate fi preparată și fără ouă.

Lipii rapide cu kefir*Ingrediente:*

150 ml kefir
220 g făină
praf de copt
30 ml ulei
sare

Mod de preparare:

Făina se amestecă cu sarea și cu praful de copt. Se adaugă kefirul și uleiul și se frământă un aluat moale și nelipicios. Vasul se acoperă cu folie alimentară și se lasă timp de 20 de minute la temperatura camerei. Planul de lucru se presară generos cu făină. Se scoate aluatul și se împarte în 10-12 bucăți. Cu ajutorul sucitorului, se întind foi cu diametrul de 20 cm, care se găuresc cu furculița din loc în loc.

Lipiile se gătesc pe o tigaie încinsă, la foc mic, câte 3-4 minute pe ambele părți.

Se așază pe o farfurie și se acoperă cu un prosop, pentru a se menține moi.

Plăcintă „Peștișorul”*Ingrediente:*

300 g făină
150 g unt
100 g smântână de 20-25% grăsime
1 ou
5 g zahăr
praf de copt
sare

Umplutura:

250 g piure de cartofi
450 g file de merluciu
50-80 ml smântână de 25-30% grăsime
100 g ceapă călită
1 ou
mărar tocat
piper negru
sare
opțional, semițe de susan

Mod de preparare:

Într-un bol se amestecă făina, praful de copt, zahărul și un praf de sare. Separat, se amestecă smântâna și oul. Untul se încorporează în amestecul de făină cu degetele. Se adaugă smântâna amestecată cu oul și se frământă rapid un aluat. Se înfășoară în folie alimentară și se lasă la frigider pentru cel puțin o oră. Aluatul se împarte în 2 părți, astfel încât una să fie puțin mai mare

decât cealaltă. Bucata mai mare se întinde și se așază în tava tapetată cu ulei sau unt. Se presează bine de pereții tăvii. Se așază piureul de cartofi rece amestecat cu mărar tocat. Deasupra se pun bucățile de merluciu amestecate cu smântână, ou, ceapă călită, sare și piper. Se întinde și cealaltă bucată de aluat și se acoperă plăcinta.

Opțional, se poate unge cu ou bătut, iar deasupra se pot presăra semințe de susan.

Se coace în cuptorul preîncălzit la 190°C timp de 40-45 de minute.

Pateuri cu cartofi

Ingrediente:

500 g făină

360 ml kefir

1 ou

40 ml ulei

bicarbonat de sodiu

praf de copt

sare

Umplutura:

1,2-1,4 kg cartofi fierți

3 cepe călite

2 linguri mărar tocat

piper negru

sare

opțional, semințe de susan

Mod de preparare:

Se amestecă făina, bicarbonatul, praful de copt și un praf de sare. Separat, kefirul se amestecă cu ou și ulei. Se amestecă ambele compoziții și se frământă un aluat lipicios. Se lasă timp de 20-30 de minute la temperatura camerei. Se presară pe blat făină și se frământă aluatul până când nu se mai lipește de mâini. Se împarte în 2 bucăți, iar fiecare dintre acestea se împarte în 12 bucățele din care se modelează biluțe. Biluțele de aluat se acoperă cu folie alimentară și se mai lasă 30 de minute.

În acest timp, se prepară umplutura, amestecând bine ingredientele.

Fiecare biluță se întinde, deasupra se pune câte o lingură de umplutură, se formează pateuri, închizându-se foarte bine marginile. Paturile se așază pe tava acoperită cu hârtie de copt.

Opțional, se pot unge cu ou și presăra cu semințe de susan.

Se coc în cuptorul preîncălzit la 190°C timp de 25 de minute.

Cornulețe cu cașcaval și usturoi

Ingrediente:

300 g făină

200 ml smântână cu 15% grăsime

60 ml ulei

1 plic praf de copt

sare

Pentru umplutură:

150 g cașcaval sau mozzarella

3 ouă fierte

1 ou

1-2 căței de usturoi

pipernegru

sare

opțional, semințe de susan

Mod de preparare:

Făina cernută se amestecă cu praful de copt. Smântâna se omogenizează cu un praf de sare și ulei. Se amestecă ambele compoziții și se frământă un aluat moale și nelipicios. Vasul se acoperă cu folie și se lasă la temperatura camerei pentru 30 de minute.

Pentru umplutură, se amestecă cașcavalul ras, ouăle fierte tăiate mărunt, sarea după gust, usturoiul trecut prin presă și piperul după gust.

Aluatul se împarte în 6 părți din care se formează bile. Fiecare bilă se întinde, obținându-se un cerc cu diametrul de 20-22 cm. Foaia se taie în

patru bucăți. Pe fiecare bucată (pe partea lată) se pune câte o lingură de umplutură și se presează puțin. Se rulează și se formează un cornuleț. Se așază pe tava tapetată cu hârtie de copt.

Opțional, cornulețele se pot unge cu ou, iar peste ele se pot presăra semințe de susan.

Se coc în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 20 de minute.

Cozonac fraged

Ingrediente:

430 g făină
130 ml lapte
3 ouă (170 g)
130 g unt cu 82% grăsime
100-150 g zahăr
un plic zahăr vanilat
15 g drojdie proaspătă
70 g stafide
70 g coji confiate de citrice
120-150 ml infuzie de ceai negru
coaja de la o jumătate de lămâie
sare

Mod de preparare:

Stafidele și cojile confiate de citrice se pun la înmuiat în ceai pentru cel puțin 2 ore. Cojile confiate de citrice se pot înlocui cu stafide. Drojdia se dizolvă în lapte cald și se amestecă. Untul moale, la temperatura camerei, se amestecă bine cu zahăr și cu zahăr vanilat. Se adaugă ouăle la temperatura camerei, drojdia dizolvată și sare. Se omogenizează cu ajutorul unui tel. Se adaugă făina cernută și se amestecă foarte bine, astfel încât să se încorporeze toată făina.

Vasul se acoperă și se lasă 20 de minute la temperatura camerei. Cu ajutorul unei palete, se adună aluatul în centrul vasului. Se acoperă din nou și se mai lasă pentru 20 de minute. Se repetă

acest tip de frământare-împăturire de cinci ori la fiecare 20 de minute.

Înainte de ultima împăturire, stafidele și cojile confiate de citrice se scurg într-o strecurătoare, se storc puțin cu ajutorul unei linguri și se adaugă în aluat. Apoi se amestecă foarte bine, pentru a se distribui uniform. Vasul se acoperă cu folie alimentară și se lasă la frigider pentru minimum 12 ore.

Se ung mâinile cu puțin ulei, se ia aluatul, căruia i se dă o formă rotundă, și se așază pe fundul unei tăvi cu pereți înalți, astfel încât aluatul să nu ocupe mai mult de 1/3 din volumul tăvii. Se lasă într-un loc cald timp de 2 ore și jumătate, ca să crească.

Se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 40-50 de minute. După 15 minute, se acoperă cozonacii cu un prosop și se lasă să se răcească.

Opțional, se pot acoperi cu glazură.

Cozonac cu brânză fără drojdie

Ingrediente:

250 g brânză de vaci
300 g făină
3 ouă
200 g zahăr
180 g unt cu 82% grăsime
80 g stafide
2 plicuri zahăr vanilat
7 g praf de copt (1 lingură)
2 g bicarbonat de sodiu (1/2 de linguriță)
coaja de la o lămâie
1 praf de sare

Mod de preparare:

Făina se amestecă cu praf de copt, sare și bicarbonat. Untul moale, la temperatura camerei, se amestecă cu zahăr și cu zahăr vanilat și se mixează timp de 3-5 minute. Se adaugă ouăle la temperatura camerei, unul câte unul, omogenizându-se foarte bine după fiecare. Se adaugă brânza trecută prin sită și se încorporează cu ajutorul unui mixer. Se adaugă făina în două reprize. La sfârșit, se adaugă stafidele spălate și uscate în prealabil și coaja rasă de lămâie.

Se ia aluatul, se distribuie în forme mici, umplându-se 2/3 din volumul acestora. Se introduce la cuptorul preîncălzit la 160°C timp de 40 de minute. Se lasă la răcit pe un grătar.

Se pot acoperi cu glazură sau zahăr pudră.

Pască*Ingrediente:*

600 g aluat cozonac (a se vedea rețeta de la p. 233)

1 kg brânză dulce

100 g smântână grasă

8 ouă

250 g zahăr

250 g stafide

1 pahar de vin

3 linguri griș

zahăr vanilat

coaja rasă de la 1 lămâie

sare

Mod de preparare:

Pentru umplutură: stafidele se hidratează 2-3 ore într-un pahar de vin, apoi se lasă la scurs. Într-un castron se pun brânza foarte bine scursă, smântâna, zahărul, 6 ouă, vanilia, coaja de lămâie, stafidele și un praf de sare. Se amestecă încet cu o lingură și se adaugă grișul. Umplutura obținută trebuie să fie cremoasă.

Aluatul se scoate de la dospit și se împarte în trei părți: 300 g pentru bază, 200 g pentru marginea împletită și 100 g pentru crucea de deasupra. Din partea pentru bază se întinde o foaie de forma tăvii. Tava se tapetează cu hârtie de copt, iar foaia se întinde pe fundul tăvii, îndepărtându-se surplusul de aluat.

Aluatul pentru împletitură se împarte în două și se fac două șnururi simple, pe care le răsucim împreună. Așezăm împletitura astfel încât să stea bine lipită de marginile tăvii și de baza de aluat. Apoi turnăm umplutura și o nivelăm.

Din restul de aluat, se formează două șnururi, din care formăm o cruce, pe care o așezăm peste umplutură. Cele două ouă rămase se bat bine cu un praf de sare, apoi, cu o pensulă moale, ungem pasca cu ele.

Pască se lasă la dospit 10-15 minute. În acest timp se preîncălzește cuptorul la 170°C. Tava se pune în cuptor timp de 40-45 de minute, până se rumenește umplutura.

După coacere, pasca se scoate din tavă și se așază pe un grilaj pentru a nu se umezi.

Chec de migdale pentru Crăciun

Ingrediente:

6 ouă
350 g făină
250 g unt
250 g zahăr pudră
400 g stafide
50 g migdale măcinate
100 g coajă de lămâie confiată
100 g migdale decojite (jumătăți)
1 plic de zahăr vanilat sau 1 linguriță extract de vanilie
20 ml rom
5 linguri apă
2 lingurițe praf de copt
2 lingurițe zahăr
1 praf de sare

Mod de preparare:

Hârtia de copt se așază în tava pentru chec sau se unge tava cu puțin unt și se tapetează cu făină. Cuptorul se încinge la 180°C.

Untul la temperatura camerei se mixează cu zahăr, sare, vanilie și rom. Se adaugă ouăle pe rând și se mixează până la obținerea unei compoziții pufoase.

Făina se amestecă cu praful de copt, cu stafidele, cu migdalele măcinate și cu coaja de lămâie confiată. Acest amestec se introduce, în câteva tranșe, în compoziția din unt și ouă.

Aluatul se transferă în tavă, se nivelează suprafața și se așază jumătățile de migdale una lângă alta. Checul se coace timp de o oră sau o oră și jumătate. Înainte de a fi scos din cuptor, se verifică cu ajutorul unei scobitori dacă este bine copt. Checul se scoate din tavă și se răcește pe un grilaj.

Din apă și zahăr se fierbe un sirop (timp de 3 minute, amestecându-se în continuu). Checul se unge cu sirop.

Papanași*Ingrediente:*

400-420 g brânză de vaci slabă, scursă de zer

2 ouă

25 g zahăr

zahăr vanilat

20 g amidon alimentar

ulei

făină

sare

smântână și dulceață, pentru servit

Mod de preparare:

La brânza de vaci scursă de zer se adaugă sarea, zahărul vanilat, zahărul, ouăle și amidonul. Se omogenizează toate ingredientele cu ajutorul unui robot de bucătărie. Se verifică consistența compoziției. Se ia în palmă o cantitate și se strânge. Masa trebuie să fie compactă, iar amestecul să nu se lipească prea tare de mâini.

Un tocător se acoperă cu folie alimentară și se presară deasupra puțină făină. Pentru formarea unor papanași cât mai uniformi, se folosește o lingură pentru înghețată.

Se ia din compoziție câte o lingură, se formează cu mâinile acoperite cu făină o bilă, care se trece și prin făină, după care se turtește puțin, formându-se papanașul, nu mai subțire de un cm. Papanașii se așază pe tocătorul acoperit cu folie.

Se încinge o tigaie cu ulei. Papanașii se prăjesc pe ambele părți câteva minute. Apoi, tigaia se acoperă cu un capac și se mai gătesc papanașii la foc mic timp de 15 minute.

Papanașii se servesc cu smântână și dulceață.

Prăjitură cu brânză și vișine*Ingrediente:*

300 g făină
 200 g unt cu 82% grăsime
 30 g cacao
 120 g zahăr
 zahăr vanilat
 praf de copt
 sare

Umplutură:

500 g brânză de vaci
 180-200 g vișine fără sâmburi
 150 g smântână cu 15-20% grăsime
 100 g zahăr
 zahăr vanilat
 30 g amidon alimentar

Mod de preparare:

Făina cernută se amestecă cu zahărul, cacaoa, un praf de sare, zahărul vanilat și praful de copt. Se adaugă untul rece tăiat cubulețe și se încorporează în făină. Nu trebuie să se formeze un aluat compact, ci unul fărâmicios. Tava se tapetează cu hârtie de copt. Se pune puțin mai mult de jumătate din compoziția cu cacao, se nivelează și se presează puțin cu o spatulă.

Pentru umplutură:

Brânza se amestecă cu amidonul, smântâna, zahărul și zahărul vanilat. Se omogenizează cu

ajutorul unui blender. Umplutura se pune peste stratul de ciocolată și se nivelează cu o spatulă. Se pun din loc în loc vișinele fără sâmburi. Peste vișine se presară restul de aluat (firimituri) și se nivelează.

Se coace în cuptorul preîncălzit la 160°C timp de 60 de minute. Se oprește focul, se deschide puțin ușa cuptorului și se mai lasă prăjitura 30 de minute.

Biscuiți de ovăz*Ingrediente:*

90 g fulgi de ovăz
 40 g zahăr
 50 g nuci
 40 g stafide
 60 g unt cu 82% grăsime
 80 g mere
 praf de copt
 scorțișoară
 zahăr vanilat
 sare

Mod de preparare:

Într-un robot de bucătărie se pun fulgii de ovăz, merele curățate, stafidele spălate, nucile. Se adaugă un praf de sare, praful de copt, scorțișoara, zahărul vanilat, zahărul și untul moale. Se omogenizează totul. Tava se tapetează cu hârtie de copt, pe care se așază la o anumită distanță câte o lingură din compoziție, care se turtește puțin, dându-i-se formă de biscuit. Biscuiții se coc la 180°C timp de 20 de minute.

Ruladă cu mac*Ingrediente:**Aluat:*

330 g făină
 2 gălbenușuri
 150 g unt cu 82% grăsime
 130 ml smântână cu 15-20% grăsime
 40 g zahăr
 10 g zahăr vanilat
 10 g drojdie proaspătă sau 5 g drojdie uscată
 sare

Umplutură cu mac:

300 g semințe de mac
 600-700 ml apă sau lapte
 2 albușuri
 140 g zahăr
 100 g stafide
 50 g nucă
 1 lingură coajă de lămâie sau de portocală
 10 g zahăr vanilat
 sare

Glazură:

80 g zahăr pudră
 2 linguri zeamă de lămâie

Mod de preparare:

Smântâna se amestecă cu drojdia, zahărul, un praf de sare, zahărul vanilat și gălbenușurile. Ingredientele se omogenizează foarte bine. Untul

se încorporează cu degetele în făină. Se adaugă amestecul cu smântână. Se frământă un aluat moale, neted și puțin lipicios. Vasul se acoperă cu folie alimentară și se lasă în frigider minimum 2 ore.

În acest timp se prepară umplutura cu mac.

Macul se acoperă cu apă sau cu lapte. Se pune pe foc, se dă în clocot și se fierbe timp de 15 minute, amestecându-se periodic. Se oprește focul și se lasă timp de o oră. Se scurge de lichid într-o strecurătoare acoperită cu tifon, după care se stoarce bine. Macul stors se pune într-un vas și se mixează cu un blender. Albușurile la temperatura camerei se amestecă cu un praf de sare și se bat cu mixerul la viteză mică. Apoi, se mărește viteza și se adaugă în ploaie zahărul obișnuit și cel vanilat. Trebuie să se formeze o beza fermă și lucioasă. Se amestecă macul cu stafidele spălate și uscate, cu nucile prăjite puțin și tăiate și cu coaja de lămâie sau de portocală. Apoi, se adaugă albușurile în două reprize. Se amestecă bine.

Aluatul se împarte în 2 părți. Din fiecare parte se întinde o foaie subțire, peste care se așază jumătate din umplutură, lăsând libere marginile – cam 1,5-2 cm. Se formează ruladele, iar marginile se închid. Ruladele astfel formate se înfășoară într-o hârtie de copt, fără să se strângă, lăsându-se spațiu să crească. Ruladele se așază pe o tavă și se lasă la temperatura camerei timp de

20-30 de minute. Aluatul va crește și se va lipi de hârtie. Se coace în cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 40-45 de minute.

Se lasă să se răcească pe un grătar, desfăcându-se în prealabil hârtia de copt, ca să nu se aburească.

Pentru glazură, se amestecă zahărul pudră cu suc de lămâie până capătă consistența dorită.

Rulada se acoperă cu glazură cu ajutorul unei pensule.

Clătite*Ingrediente:*

3 ouă
 1 pahar lapte (330 ml)
 1 pahar făină (160 g)
 2 linguri unt (30 g)
 1 pahar apă clocotită (330 ml)
 ulei
 3 lingurițe zahăr
 sare

Mod de preparare:

Se amestecă ouăle, sarea și zahărul. Se adaugă jumătate din cantitatea de lapte și făina. Se omogenizează bine. Apoi, se adaugă restul de lapte, apa clocotită și untul topit.

Din această compoziție se fac clătite într-o tigaie unsă cu ulei încins.

Clătitele se pot umple cu gem, dulceață, miere sau zahăr.

**Să gătim cu copiii¹****Tacos crocante pentru mic dejun***Ingrediente:*

8 lipii de porumb pentru tacos sau lipii clasice
 6 ouă mari
 1 pahar cașcaval ras
 3-4 fire de ceapă verde
 1 pahar cubulețe de bacon
 2 linguri unt
 ½ pahar sos salsa sau sos pentru tacos
 ½ pahar roșii cherry
 1 linguriță condimente pentru tacos sau alte condimente
 câteva frunze de salată
 măsline negre și smântână pentru servire

Mod de preparare:

Cuptorul se preîncălzește la 175°C. Lipiile se încălzesc pe tigaie timp de 5 minute. Ouăle se sparg într-un vas, se adaugă condimentele pen-

¹ Cuptorul va fi folosit doar de un adult.

tru tacos și se bat bine cu furculița. Într-o tigaie se topește untul la foc mic și se încălzește puțin. Când începe să facă bule, se adaugă ouăle și se micșorează focul la minimum. Ouăle se prăjesc amestecându-se în continuu timp de 3-4 minute. În mijlocul fiecărei lipii se așază aproximativ 2 linguri de scrob de ouă și cubulețe de bacon. Se presară cașcaval ras, ceapă verde tocată, bucăți de salată. Se stropește cu 1 lingură de sos. Se adaugă și roșiile cherry tăiate în jumătate. Se servesc cu măslina și smântână.

Clafoutis cu roșii cherry

Ingrediente:

150-200 g piept de pui afumat

150-250 g roșii cherry

300 ml lapte

130 g făină

40-70 g cașcaval

3 ouă

25 g unt

nucșoară

piper negru

sare

Mod de preparare:

Ouăle se bat puțin cu sare. Se adaugă făina și laptele, alternându-se și amestecându-se după fiecare adăugare, pentru a nu se forma cocloașe. Se adaugă nucșoara, piperul, cașcavalul ras și pieptul de pui tăiat în bucăți. Se amestecă totul foarte bine. O tavă de ceramică sau de sticlă termorezistentă se tapetează cu unt și se toarnă în ea compoziția. Deasupra se presară uniform roșiile cherry.

Se coace la cuptorul preîncălzit la 180°C timp de 35-45 de minute. După ce se scoate din cuptor, se lasă să se răcească puțin.

Roșiile cherry pot fi înlocuite cu cele uscate. În loc de roșii, se pot folosi dovleci prăjiți sau vinețe prăjite. Pieptul de pui afumat poate fi înlocuit cu piept preparat la grătar, prăjit în tigaie, fiert

sau cu orice fel de carne preparată. Se pot adăuga și ciuperci champignon prăjite. Nucșoara se poate omite sau poate fi înlocuită cu ierburi sau condimente după gust.

Rulouri pentru tata

Ingrediente:

lipii
100 g cașcaval
maioneză
șuncă feliată
frunze de salată
1 cățel de usturoi

Mod de preparare:

Lipiile se taie în prealabil în pătrate. Cașcavalul și usturoiul se dau pe răzătoare. Se amestecă cu maioneza.

Compoziția se întinde în strat subțire pe pătratul de lipie. Deasupra se așază o felie subțire de șuncă și o frunză de salată.

Lipia se rulează cu grijă, astfel încât să nu iașă compoziția.

Batoane de ovăz

Ingrediente:

2 banane
300 g fulgi de ovăz
150 g nuci
100 g fructe uscate
3 linguri miere
un praf de sare

Mod de preparare:

Cuptorul se preîncălzește la 140°C.

Bananele se curăță și se zdrobesc cu furculița. Într-un alt vas se amestecă fulgii de ovăz, nucile și fructele ucate. Se adaugă bananele și mierea. Se amestecă totul bine.

Tava se tapetează cu hârtie de copt și se așază în ea compoziția, care se nivelează cu grijă cu ajutorul unei furculițe.

Se introduce la cuptor pentru 20-25 de minute. După ce compoziția se răcește, se taie în formă de batoane.

Cocktail de banane*Ingrediente:*

2 banane

400 ml lapte

200 ml înghețată de vanilie

scorțișoară

Mod de preparare:

Înghețata, bananele tăiate și laptele se pun într-un blender. Ingredientele se pasează până la omogenizarea bananelor.

Marginile paharelor se ung cu banane (fără a exagera) și se trec prin scorțișoară. Cocktail-ul se toarnă în pahare și se servește.

Mere coapte cu brânză de vaci*Ingrediente:*

2 mere mari

100 g brânză de vaci semidegresată

1 mână de stafide spălate

1 lingură miere

Mod de preparare:

Se scoate miezul din mere. Brânza se amestecă cu stafidele și cu mierea. Merele se umplu cu brânză și se presară deasupra puțin zahăr. Se introduc la cuptor. Se pot prepara și la cuptorul cu microunde. Se verifică dacă merele sunt gata cu ajutorul unei scobitori.

**Cuprins**

Posturile rânduite de Biserică în cursul anului 5

REȚETE PENTRU POSTUL MARE

Rețete de post fără ulei	12
Ciorbă de fasole I	12
Ciorbă de zarzavaturi	13
Ciorbă de legume I	14
Supă de linte	15
Mâncare de linte fiartă, în stil mănăstiresc	16
Cartofi scăzuți	17
Salată de legume coapte	18
Mujdei de usturoi	18
Colivă	19
Rețete de post cu ulei	20
Salată de fasole albă I	20
Salată de sfeclă	21
Salată de mazăre cu ridiche neagră	22
Salată caldă de fasole și cartofi	23
Icre de usturoi	24
Supă-cremă de roșii	25
Ciorbă de ciuperci I	26
Ciorbă de fasole II	27

Chiftele de cartofi cu sos de ciuperci	29
Budincă de cartofi	31
Varză înăbușită cu ciuperci	32
Chiftele de varză și cartofi	33
Chiftele de varză	34
Musaca de ciuperci și varză proaspătă	35
Sarmale cu fasole și varză murată	37
Chiftele de mazăre	39
Chifteluțe de linte	40
Chiftele de fasole	42
Mâncare de cartofi și legume	43
Piure de fasole	44
Budincă de fasole cu legume	45
Tocăniță de legume	46
<i>Lecsó</i>	47
Musaca de legume	48
Dovlecei cu arpagic	49
Roșii umplute cu ciuperci	50
Dovlecei înăbușiți cu orez	51
Dovlecei prăjiți cu roșii și ceapă	52
Dovlecei umpluți	53
Ardei umpluți cu orez și ciuperci	54
Ardei umpluți cu orez I	55
Gălbiori cu varză	56
Ciuperci înăbușite cu cartofi	57
Budincă de fasole cu cartofi	58
Fasole cu ceapă și roșii	59
Chec cu piersici și nucă de cocos	60
Mucenici la cuptor	61
Mucenici fierți	62

REȚETE CU PEȘTE PENTRU SĂRBĂTORILE BUNEIVESTIRI ȘI FLORIILOR

Plăcintă cu pește	64
Pește prăjit cu cartofi	67
Pește prăjit cu ceapă	68
Rasol de pește	69
Pește înăbușit cu legume	70
Chiftele de pește I	71
Pește prăjit cu cartofi în strachină	72

REȚETE PENTRU POSTUL SFINȚILOR PETRU ȘI PAVEL

Rețete de post fără ulei	74
Salată de roșii și usturoi	74
Cvas	75
Supă rece de legume cu cvas	76
Ciorbă de legume II	77
Supă de conopidă și praz	78
Mâncare de dovlecei	79
Varză călită cu ardei gras	80
Rețete de post cu ulei	81
Salată de cartofi I	81
Salată de cartofi II	82
Salată de roșii și mazăre	83
Salată de castraveți	83
Salată de sfeclă și conopidă	84
Zacuscă de dovlecei	85
Zacuscă de legume I	86
Mazăre cu cartofi noi	87
Prăjitură cu griș și coacăze	88

REȚETE PENTRU POSTUL ADORMIRII MAICII DOMNULUI

Rețete de post fără ulei	90
Salată de morcovi cu mere	90
Salată de dovleac, pepene galben și mere	90
Supă de cartofi	91
Supă de fasole	92
Supă de mazăre verde	93
Fasole verde mănăstirească	94
Legume înăbușite	95
Rețete de post cu ulei	96
Salată picantă	96
Salată de sfeclă și fasole	97
Salată de varză	98
Salată de cartofi și ceapă verde	99
Salată de vinete cu ardei copti	99
Salată de mazăre cu roșii și ardei	100
Supă de ciuperci proaspete	101
Ciorbă de legume III	102
Ciorbă de varză și ciuperci	103
Ciorbă din Valaam	104
Supă de ciuperci	105
Ciorbă de sfeclă roșie	106
Iahnie de vinete	108
Musaca grecească cu vinete	109
Vinete umplute	110
Varză călită I	112
Ghiveci bulgăresc	113
Zacuscă de ciuperci	115
Zacuscă de vinete și ardei	116

Zacuscă de legume II	117
Sote de legume	118
Șnițel de ciuperci	120
Chiftele de ciuperci	121
Tocană de legume	122
Cartofi fierți cu legume	124
Iahnie de legume	125
Orez cu ardei	126
Iahnie de roșii și ardei	127
Roșii scăzute	128
Budincă de ciuperci	129
Pilaf cu ciuperci	130
Dovlecei scăzuți	131
Conopidă cu pesmet	132
Conopidă pane	132
Fasole cu roșii	133
Ardei umpluți cu orez II	134
Ardei cu legume	135
Ardei cu gălbiori	136
Vinete prăjite cu sos de usturoi	137
Vinete cu roșii la cuptor	138
Mâncare de vinete și cartofi	139
Vinete călite cu roșii și ardei gras	140
Pateuri de cartofi cu morcov	141
Budincă de cartofi umplută cu ciuperci și ceapă ..	142
Prăjitură cu mere	143

REȚETE CU PEȘTE PENTRU SĂRBĂTOAREA SCHIMBĂRII LA FAȚĂ A DOMNULUI

Ciorbă de pește (Soleanka)	146
Cartofi cu hering marinat	148

REȚETE DIN POSTUL CRĂCIUNULUI

Rețete de post fără ulei	150
Salată de varză cu prune uscate	150
Salată de morcovi cu castraveți murați	151
Salată de sfeclă și varză	152
Supă de varză cu pastă de roșii	153
Ciorbă de legume IV	154
Ciorbă de varză cu hribi uscați	155
Ciorbă de sfeclă cu fasole	156
<i>Rassolnik</i> (Ciorbă de castraveți murați)	157
Varză călită II	158
Varză albă cu ciuperci	159
Fasole mănăstirească	160
Rețete de post cu ulei	161
Salată de fasole și ceapă	161
Salată de fasole albă II	162
Salată de fasole și cartofi	163
Salată „Vinegret”	164
Salată de ridiche neagră	165
Salată de morcovi și mere	165
Supă-cremă de cartofi	166
Ciorbă de varză murată	167
Ciorbă de ciuperci II	168
Supă de fasole și pâine	169
Supă de ceapă	170
Supă bulgărească de linte cu usturoi	171
Cartofi cu ciuperci	172
Găluște de cartofi	173
Cartofi la cuptor	174
Cartofi umpluți cu ceapă prăjită	175

Budincă de varză	176
Sarmale cu sos de ciuperci	177
Colțunași cu varză proaspătă	179
Mâncare de fasole cu ceapă	180
Mâncare de fasole cu cartofi	181
Fasole la oală de lut (rețetă veche bizantină) ...	182
Mâncare de linte	183
<i>Lobio</i> (mâncare tradițională georgiană)	184
Clătite cu cartofi	186
Aluat pentru plăcinte și pateuri de post	188
Plăcintă cu ceapă	189
Pateuri cu ciuperci	190
Rulouri cu zahăr și scorțișoară	192
Scutecele Domnului I	193
Scutecele Domnului II	194
Brioșe cu miere	195
Rețete cu pește	196
Salată cu hering marinat	196
Salată rusească	197
Ciorbă de pește I	198
Ciorbă de pește II	199
Chiftele de pește II	201
Musaca de pește	202
Pește copt	203
Pește copt în varză	204

SOSURI DE POST

Sos de usturoi	205
Sos de usturoi pentru salate	206
Sos cu verdeață pentru salate	207

Sos de roșii cu ceapă	208
Sos de muștar I	209
Sos de muștar II	209
Sos Bechamel	210

CÂTEVA REȚETE PENTRU SĂRBĂTORI

Salată „Olivie”	211
Salată vânătorească	213
Salată „Mușuroi”	214
Salată cu piept de pui	215
Supă-cremă de mazăre	216
Piftie	218
Mușchi de porc fiert	220
Carne de porc cu cartofi și ceapă la cuptor	222
Drob	223
Ruladă din carne tocată	224
Lipii rapide cu kefir	226
Plăcintă „Peștișorul”	227
Pateuri cu cartofi	229
Cornulețe cu cașcaval și usturoi	231
Cozonac fraged	233
Cozonac cu brânză fără drojdie	235
Pască	236
Chec de migdale pentru Crăciun	238
Papanași	240
Prăjitură cu brânză și vișine	242
Biscuiți de ovăz	244
Ruladă cu mac	245
Clătite	248

SĂ GĂTIM CU COPIII

Tacos crocante pentru mic dejun	249
Clafoutis cu roșii cherry	251
Rulouri pentru tata	252
Batoane de ovăz	253
Cocktail de banane	254
Mere coapte cu brânză de vaci	254